МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ ЯК ЧИННИК ЇХНЬОЇ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.05333-з-1-дн
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Шестакова Вікторія Олегівна
Керівник: Губа Н.О., к.психол.н.,
доцент, завідувач кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О., к.психол.н.,
доцент, завідувач кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Шестакова Вікторія Олегівна

1. Тема роботи Психологічна підтримка літніх людей як чинник їх соціальної адаптації

керівник роботи Губа Н.О., кандидат психологічних наук, доцент

затверджені наказом ЗНУ від «06» листопада 2024 року № 1771-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: визначити проблеми соціалізації та соціально-психологічної адаптації людей літнього віку; провести аналіз особливостей соціально-психологічної роботи з літніми людьми; провести емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації людей літнього віку; розробити програму соціально-психологічної адаптації людей літнього віку.

5. Перелік графічного матеріалу: 18 таблиць

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Губа Н.О., зав. кафедри		
Розділ 1	Губа Н.О., зав. кафедри		
Розділ 2	Губа Н.О., зав. кафедри		
Розділ 3	Губа Н.О., зав. кафедри		
Висновки	Губа Н.О., зав. кафедри		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано
	Захист	березень 2025 р.	Виконано

Студент _____ В.О. Шестакова

Керівник роботи _____ Н.О. Губа

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 124 сторінки, 18 таблиць, 61 джерело, 2 додатки.

Об’єкт дослідження – процес соціально-психологічної адаптації людей літнього віку.

Предмет дослідження – особливості соціальної адаптації людей літнього віку.

Мета магістерської роботи полягає в теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні проблем і труднощів соціально-психологічної адаптації людей літнього віку.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що рівень соціальної адаптації підвищиться після застосування програми підтримки «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку».

Наукова новизна результатів дослідження полягає у:

– запропоновано модель виникнення особистісного відчуження в людей похилого віку, яка грунтується на зміні соціального статусу, збільшенні кількості незайнятого часу, зменшенні або ж руйнуванні соціальних контактів, зниженні рівня соціальної активності, та встановлено особливості впливу особистісного відчуження на втрату суб’єктності, що супроводжується негативними емоційними переживаннями;

– запропоновано тренінгову програму «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку».

Галузь використання: заклади вищої освіти, центри по обслуговуванню людей похилого віку.

ЛІТНІ ЛЮДИ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, МІЖОСОБИСТІСНЕ СПІЛКУВАННЯ, СОЦІАЛЬНА РОБОТА.

SUMMARY

Shestakova V.O. Psychological support of the elderly as a factor in their social adaptation.

The qualifying work consists of Iintroduction, 3 Chapters, Conclusion, References (61 items), 2 appendixes. The qualifying work volume is 124 pages long, 95 of them – main text. There are 18 tables.

The object of research is the process of social and psychological adaptation of elderly people.

The subject of the research is the problems and difficulties of social and psychological adaptation of the elderly.

The purpose of the master's work is theoretical analysis and empirical research of problems and difficulties of social and psychological adaptation of elderly people.

Research hypothesis: we assume that the level of social adaptation will increase after using the training program "Overcoming personal alienation in the elderly".

Research methods:

- theoretical methods: philosophical and psychological analysis of the problem, system analysis, generalization of theoretical and methodological approaches to the problem, modeling;

- empirical methods: testing - questionnaire 5 PFQ (Big Five) by H. Tcuyi, ; The method of subjective feeling of loneliness (D. Russell, M. Ferguson); Methodology of the study of socio-psychological adaptation by K. Rogers - R. Diamond; Scale of subjective well-being (H. Perue-Badu); Method Index of life satisfaction (A. Nugarten, adaptation of N. Panina); questionnaire - the author's questionnaire-questionnaire to determine the presence of alienation in the elderly; experiment;

- methods of active psychological training and development: training seminars; interactive technologies of collective work; Case study technologies; interactive

situational modeling technologies; discussion methods; method of posing and solving problems; forecasting and design methods; methods of analyzing problem situations;

- methods of mathematical statistics and data analysis: parametric and non-parametric hypothesis testing criteria (Student's, chi-square, Wilcoxon), correlation (Pearson's coefficient), factor analysis (principal component method with Varimax rotation and Kaiser normalization), package of modern electronic programs (SPSS/version 23).

Chapter 1 deals with the theoretical foundations of the study of socio-psychological adaptation of the elderly.

In the 2nd chapter, an empirical study of the social and psychological adaptation of the elderly is carried out.

In the 3rd chapter, the system of diagnosis of socio-psychological adaptation of the elderly is defined and the training program "Overcoming personal alienation in the elderly" is applied.

Key words: elderly people, psychological support, social adaptation, interpersonal communication, social work.

ЗМІСТ

ВСТУП……..…… 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ…….…… 12
1.1. Соціально-психологічні особливості людей літнього віку…..……. 12
1.2. Проблеми соціалізації та соціально-психологічної адаптації людей літнього віку……..……...… 25
1.3. Труднощі міжособистісного спілкування літніх людей……..…… 34
1.4. Особливості соціально-психологічної роботи з літніми людьми …...…. 39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ…….…… 46
2.1 Організація і процедура дослідження ……..…… 46
2.2 Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація……..…… 62
РОЗДІЛ 3. НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ……..…… 91
3.1. Система діагностики соціально-психологічної адаптації людей літнього віку…….……. 91
3.2. Програма соціально-психологічної адаптації людей літнього віку…….. 98
ВИСНОВКИ…….……. 109
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… 113
ДОДАТКИ……..… 119

ВСТУП

Актуальність дослідження. Постійне зростання частки осіб похилого віку в структурі країн світу стає впливовою соціально-демографічною тенденцією практично всіх розвинутих країн. Збільшення тривалості життя призводить до суттєвих змін в усіх соціальних інститутах та вимагає вирішення відповідних проблем: економічних (пенсійне забезпечення), політичних (збільшення частки людей старшого віку), сімейних (догляд за старими родичами), культурно-дозвіллєвих (створення умов для культурного відпочинку людей похилого віку), інформаційно-комунікативних (питання ейджизму та геронтофобії).

Демографічна ситуація в Україні аналогічна світовим тенденціям і характеризується стійким процесом старіння населення. З урахуванням поточних демографічних процесів і прогнозів їх розвитку підвищується роль та змінюється статус літніх людей в державі й суспільстві, що вимагає створення умов для підвищення рівня життя осіб старшого віку, посилення соціальної та психологічної підтримки, забезпечення доступності та підвищення якості соціальних і психологічних послуг, надання літнім людям максимально широких можливостей для комфортного проживання й активного довголіття.

Розгляд проблем літньої людини є надзвичайно актуальним, оскільки їх вирішення не тільки визначає активність літньої людини та її позицію в житті суспільства, а й дає можливості для адаптації людей похилого віку до нової соціальної ситуації і зміну ставлення до них у суспільстві.

Психологічні особливості осіб похилого віку досліджувалися О. Балдинюк, О. Бліновим та ін. у контексті вивчення закономірностей психічного розвитку. Періодизацією старості займалися О. Бондарчук, С. Васьківська, І. Ващенко та ін.

Психологічні механізми старіння розглядали І. Візнюк, Ю. Гончаренко, І. Горбаль та ін. О. Горецька досліджувала механізми й умови позитивного розвитку особистості та новоутворення людей літнього віку.

Різні типи розвитку особистості в похилому віці описали Т. Дзюба, Л. Долинська, І. Заїка. Особистісні якості літніх людей розглядали Л. Іванова, В. Кізіма, О. Коваленко. Духовний розвиток літніх людей досліджували Л. Коломієць, О. Кононенко, І. Корнієнко. Творчий потенціал особистості в пізній дорослості проаналізовано в дослідженнях М. Лукашевича, Л. Магдисюк. В психології досить широко окреслена проблематика старіння, яка, проте, ще не в повній мірі систематизована. Збільшення тривалості життя приводить до подовження періоду життя у зовсім інших соціальних, психологічних та економічних умовах.

Мета магістерської роботи полягає в теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні проблем і труднощів соціально-психологічної адаптації людей літнього віку.

Мета роботи зумовила виконання наступних завдань:

1. Розглянути соціально-психологічні особливості людей літнього віку.
2. Визначити проблеми соціалізації та соціально-психологічної адаптації людей літнього віку.
3. Визначити труднощі міжособистісного спілкування літніх людей.
4. Провести аналіз особливостей соціально-психологічної роботи з літніми людьми.
5. Провести емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації людей літнього віку.
6. Розробити програму соціально-психологічної адаптації людей літнього віку.

Об’єкт дослідження – процес соціально-психологічної адаптації людей літнього віку.

Предмет дослідження – проблеми і труднощі соціально-психологічної адаптації людей літнього віку.

Методи дослідження:

- теоретичні методи: філософсько-психологічний аналіз проблеми, системний аналіз, узагальнення теоретико-методологічних підходів до проблеми, моделювання;

- емпіричні методи: тестування - опитувальник 5 PFQ (Велика п'ятірка) Х. Тсуйї, Методика суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Ферг'юсон); Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда; Шкала суб'єктивного благополуччя (Г. Перуе-Баду); Методика Індекс життєвої задоволеності (А. Нугартен, адаптація Н. Паніної); анкетування – авторська анкета-опитувальник для визначення наявності відчуження в людей похилого віку; експеримент;

- методи активного психологічного навчання та розвитку: тренінг-семінари; інтерактивні технології колективної роботи; технології Case-study; інтерактивні технології ситуаційного моделювання; дискусійні методи; метод постановки та розв'язання проблем; методи прогнозування та проектування; методи аналізу проблемних ситуацій;

- методи математичної статистики та аналізу даних: параметричні й непараметричні критерії перевірки гіпотез (Стьюдента, хі-квадрат, Уїлкоксона), кореляційний (коефіцієнт Пірсона), факторний аналіз (метод головних компонент з обертанням Варімакс й нормалізацією Кайзера), пакет сучасних електронних програм (SPSS/версія 23).

Експериментальна база дослідження: територіальні центри соціального обслуговування (надання соціальних послуг) у Черкаській області. Загалом у дослідженні взяли участь 142 особи у віці 60-75 років.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що рівень соціальної адаптації підвищиться після застосування тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку».

Наукова новизна результатів дослідження полягає у:

- запропоновано модель виникнення особистісного відчуження в людей похилого віку, яка грунтується на зміні соціального статусу, збільшенні

кількості незайнятого часу, зменшенні або ж руйнуванні соціальних контактів, зниженні рівня соціальної активності, та встановлено особливості впливу особистісного відчуження на втрату суб'єктності, що супроводжується негативними емоційними переживаннями;

- запропоновано тренінгову програму «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку».

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у розробці та впровадженні тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку». Матеріали даної роботи можуть бути використані як психологами, так і соціальними працівниками при роботі з людьми похилого віку, а також при наданні психологічної допомоги у процесі подолання особистісного відчуження. Результати дослідження можуть використовуватися під час удосконалення навчальних програм і посібників із навчальних дисциплін «Соціальна психологія», «Психологічне консультування», «Соціальна опіка і піклування», «Соціальний супровід розвитку громади» та ін., що сприятиме поглибленню знань і уявлень майбутніх фахівців з соціальної роботи та психологів щодо особливостей соціально-психологічної роботи з людьми похилого віку.

Структура роботи**.** Структурно робота складається зі вступу, трьох розділів, які в свою чергу поділені на підрозділи, висновку, списку використаних джерел з 61 найменування та 2 додатків на 6 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 95 сторінок. Робота містить 18 таблиць.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ

1.1. Соціально-психологічні особливості людей літнього віку

Вікова група людей похилого віку є унікальною соціальною групою, яка має біопсихічні, соціопсихічні, соціокультурні та міжособистісні особливості. Старіння розглядається як закономірний та нерівномірний процес фізіологічних, психологічних, соціальних змін, які носять індивідуальний характер та потребує комплексного вивчення.

Міждисциплінарний розгляд старіння передбачає, що воно є динамічним процесом, що задається як об'єктивно біологічними характеристиками, суспільними обставинами соціального життя суб'єкта (ця характеристика, попри зовнішню заданість, є мінливою навіть у межах одного суспільства. Представники одних професій можуть виходити на пенсію в більш ранньому віці (військові, спортсмени), аніж інших), так і суб'єктивними характеристиками, що ґрунтуються на власній інтерпретації суб'єктом соціального світу та відповідній самоідентифікації.

Виділяють такі різновиди старості:

- хронологічну – пов'язану з кількістю прожитих років. Вона визначається паспортним віком та важлива з позиції юриспруденції, демографії, економіки;

- фізіологічну – пов'язану зі станом здоров'я та наявністю хронічних захворювань;

- психологічну – пов'язану з суб'єктивним самовизначенням людиною себе як старої, відчуттям власного біологічного віку;

- соціальну – вона поєднує усі попередні різновиди у реальних соціальних практиках суб'єктів. Остання орієнтується на такий критерій, як адаптаційна здатність [38, 143].

Старіння притаманне всім людям, але особливості його перебігу залежить від ряду чинників, зокрема, - генетичних, умов навколишнього середовища (екології, харчування), соціокультурних (доступу до медичних препаратів та можливості підтримувати рівень здоров'я) тощо. Біологічне старіння виявляється у доволі тісному зв'язку з соціокультурними та соціоструктурними умовами проживання, наприклад, харчовими системами (національною кухнею), що сприяють виникненню вікових захворювань певного профілю, тривалістю і специфікою праці, що може призвести до пришвидшеного старіння організму тощо.

Виділяють декілька основних наукових напрямів, що вивчають старіння. Найперше, геронтологія та медицина – у цих межах досліджується специфіка біологічного старіння та генетичних передумов старіння, в тому числі патологічного старіння (наприклад, такого захворювання, як прогерія – пришвидшеного старіння організму), а також захворювань, що є специфічними для старшого віку, наприклад, старечої деменції, хвороби Альцгеймера, хвороби Паркінсона [27, 131].

Демографічний напрям зосереджується на вивченні даних про вікову структуру населення, динаміку народжуваності, смертності, середньої тривалості життя. Юридичний – виділенні вікових меж для подальшого правового регулювання взаємодії між представниками різновікових груп між собою та державою. Економічний – тісно пов'язаний з юридичним, проте в його основі лежить економічна рентабельність віднесення людей до певної вікової групи та вирахування міри економічного навантаження економічно «пасивної» до «активної» частини населення. В основі психологічного та соціально-психологічного напрямів лежить дослідження щодо динаміки самоідентифікації та психологічного самопочуття людей різного віку, відповідно – зміни у їх поведінці, стосунках з оточуючими, бажань та потреб тощо. Уявлення про старіння і його межі змінюються не лише в рамках галузей знань, а й залежно від «регіональної» специфіки науки, маючи прямий зв'язок з рівнем економічного розвитку суспільства,

державним устроєм та відповідними програмами соціального страхування, демографічними характеристиками (тривалістю життя та специфікою відтворення суспільства) тощо [17, 59].

У психології старість розглядається як заключний період життя, умовний початок якого пов'язаний з відходом від безпосередньої участі в продуктивному житті суспільства. Виокремлюються наступні підходи розгляду старіння:

- екзистенційна теорія;
- психоаналітична теорія;
- теорія інтенційності;
- теорія розвитку [12, 103].

У межах екзистенційної психології старіння розглядається як сприятливий та природний період життя. Так, з цієї позиції К. Ясперс вважав, що в старості можливості згасають, проте їх замінює багатство накопиченого досвіду, тож старості не слід боятися – в неї є свої переваги. Стара людина більш скована тілесно, проте більш вільна духовно. Паралельно процесам старіння відбуваються й активні процеси, що не сковуються біологічними процесами і здатні тривати до глибокої старості. Можна визнати доречність такого підходу, однак він, по-перше, не визначає чітко вікові межі старості, по-друге, суперечить соціальним практикам: чомусь ніхто не поспішає старіти, навпаки, збереження сил і здоров'я проголошується в розвинених країнах ледве не культом [33, 43].

Інший напрям – психоаналітичний. Серед найяскравіших представників цього напряму, які у своїх працях зачіпали проблематику старіння – К. Юнг та А. Адлер. Зокрема, К. Юнг великого значення надавав вивченню проблем «другої половини життя людини». Він вважав, що середина життя – поворотний момент до відкриття нових можливостей саморозвитку, адже людина уже не потребує встановлення нових зовнішніх зв'язків і може зайнятися внутрішньою роботою самопізнання – «індивідуацією». Устарості потреба вироблення цілісного погляду на власне життя,

самоспостереження виступає на передні позиції та пов'язана з віднаходженням стійкої психічної і моральної рівноваги. Важливе і переконання К. Юнга в тому, що кінцевий період життя людини наділений власним значенням і не є «придатком» до попередніх етапів життя. Вчений також піднімав питання підготовки до старості, вважаючи, що основним чинником нервових зривів і незадоволеності в старшому віці є непідготовленість до нього [15, 359].

А. Адлер вважав, що однією з основних спонук діяльності є почуття неповноцінності, яке людина прагне компенсувати протягом життя. У старшому віці це почуття загострюється через зниження фізичних і фізіологічних можливостей, що унеможливлюють ведення попереднього способу життя. Адлерівська концепція щодо діалектичного перетворення органічної недостатності через суб'єктивне почуття неповноцінності в психічне прагнення до компенсації, може бути застосована і до старості. Прагнення до компенсації дефекту породжується не стільки внутрішніми спонуками, скільки зовнішніми – соціальними. Тобто компенсація набуває соціального характеру, відіграє роль своєрідного «соціального протезу» [50, 67].

Найбільший внесок у розвиток психологічної концепції старості зробив Е. Еріксон, представник психології розвитку. Він вважав, що протягом життя особистість проходить вісім стадій розвитку, на кожній з яких вона повинна виконати специфічні для конкретного віку завдання. Їх виконання веде до набуття нових психологічних якостей і переходу на наступну «сходинку» розвитку. При цьому саме восьмою «сходинкою» є старість. Остання набута якість – нова форма его-ідентичності та досягнення гармонії, відчуття самототожності. На протилежній стороні шкали лежить розчарування в прожитому житті, відчуття відчаю та страху смерті. Поряд із тим, концепція Е. Еріксона є певним епігенетичним шаблоном, у якому уніфікуються послідовні стадії розвитку тривіальної особистості. Застерігаючи від порушень проходження окремих етапів життя, вона має певний позитивний терапевтичний ефект, однак недооцінює конструктивну

силу конфліктів і внутрішніх суперечностей у процесі самоактуалізації особистості. Зокрема, восьма стадія розвитку людини, за Е. Еріксоном, тобто старість, характеризується втратою особистісного потенціалу й заміщенням його потенціалом молодшого покоління. Характерне для цього періоду самовизначення в межах континууму «цілісність-безнадійність» є своєрідним психологічним перебуванням між раєм «виконаності себе» і пеклом «нікчемності прожитого життя». Цим фактично позбавляються права на реалізацію соціального потенціалу ті, чиє життя не було послідовною лінією проходження попередніх стадій розвитку особистості [47, 65].

Значення компенсаторних можливостей у старшому віці відображено в працях з психології розвитку. Старіння може розглядатися не лише крізь призму зниження можливостей, а й з позицій якісних психічних змін, передусім психічного розвитку, набуття нових якостей. П. Балтес встановив, що люди похилого віку здатні підтримувати на високому рівні деякі когнітивні функції, незважаючи на зниження інших – це відбувається через підключення інших когнітивних ресурсів, не зачеплених процесом старіння. Він назвав такий процес «селективною оптимізацією з компенсацією». Подібно до того, як у незрячих людей відбувається компенсація за рахунок посилення можливостей інших рецепторів, так і в старших людей спостерігається така когнітивна компенсація [52, 69].

Старіння є закономірним та гетерохронним процесом вікових змін, який діє на всіх рівнях організму. Разом з тим, на думку авторки, ослаблення гомеостатичних процесів викликає появу механізмів пристосування до нових умов життя. Засобами компенсації емоційного напруження, підвищення рівня соціально-психологічної адаптації можуть бути спілкування з природою, самостійна творчість, хобі, поява нової діяльності, інтересів, перспектив, спілкування з хатніми тваринами, догляд за рослинами, городом, садибою, захоплення мистецтвом [45, 461].

Особливістю психіки людини похилого віку є те, що інтеріоризація (знань, культури, правил і норм суспільства) у старості вже майже не має

колишнього значення. Сформувати нові знання дуже важко, ще складніше наповнювати їх емоційними переживаннями для формування нових мотивів. Внаслідок цього у літніх людей виникають проблеми з формуванням нових соціальних ролей, їм важче звикати до нових цінностей, індикатором для порівняння, зазвичай, виступає минуле, а все нове часто, внаслідок нерозуміння, може викликати негативну реакцію. Ускладнюється соціальна ідентифікація, тому в похилому віці складно адаптуватися до нового середовища (соціального, культурного, екологічного), що, в свою чергу, часто призводить до особистісного відчуження, соціальної ізоляції.

Згідно з положеннями, які розглядає О. Березіна, перед людиною похилого віку в кризовий період стоять наступні завдання: по-перше, прийняти те, що життя має свій кінець, а по-друге, змиритися з неможливістю виконання життєвих завдань попередніх вікових періодів. [2, 8].

Віковий період осіб похилого віку визначається переоцінкою цінностей, підсумком прожитих років, випробуванням себе в нових видах діяльності. Особи на цьому віковому етапі вирішують важкі завдання, насамперед, внаслідок погіршення здоров'я людина похилого віку стає залежною від інших людей, що викликає не тільки фізичні, а також психологічні проблеми. Криза пенсійного віку – це стадія вибору стратегії подальшого життя. Позитивна стратегія надає індивіду можливість формування нових соціальних зв'язків, негативна – налаштована на фізичне виживання.

Спираючись на запропоновані П. Балтесом три напрямки вікового розвитку: нормативний віковий розвиток (біологічне та соціальне старіння, зокрема вихід на пенсію), нормативний історичний розвиток (зв'язок індивідуального розвитку з соціально-історичними подіями), ненормативний історичний розвиток вплив унікальних подій у житті кожної людини, розвиток особистості триває протягом усього життєвого шляху та залежить від гармонійної взаємодії внутрішнього і зовнішнього середовища.

Нормальними проявами старіння є випадки, коли у похилому віці не відбувається суттєвих змін характеру, і люди залишаються такими ж, якими були раніше. На основі власних досліджень авторка доходить висновку, що особистісні характеристики у старості не зазнають значних змін: ні моральні, ні соціальні якості не втрачаються. Якщо ж такі зміни все ж відбуваються, то вони, як правило, зумовлені розвитком негативних вікових органічних процесів, що пов'язані з функціонуванням центральної нервової системи.

Акцентуація рис характеру, а також негативні зміни особистості у старості, які вперше проявляються в цьому віці, можуть бути симптомами вікових психозів пізнього віку. Проте все, що становить індивідуальність людини, її особистісну та соціальну значущість, не зазнає кардинальних змін у похилому віці [2, 10].

На основі аналізу робіт різних авторів встановлено, що у цей віковий період особливого значення набуває спілкування, як один із чинників успішної адаптації та збереження вміння взаємодії між людьми. У зв'язку з тим, що соціальні контакти зменшуються, людина похилого віку втрачає навички спілкування, тому спілкування в родині виконує багато функцій, насамперед, це розвиток «Я» особи похилого віку як члена родини, розвиток мотиваційної сфери в подружніх стосунках, стосунках з дітьми та онуками, стосунках з братами та сестрами. Спілкування з онуками має не тільки позитивний емоційний вплив, а також надає людині похилого віку нового соціального статусу бабусь та дідусів. Дружні відносини, спільні інтереси з іншими людьми компенсують в цей віковий період почуття самотності, непотрібності.

Комплексне дослідження особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку проведено О. Коваленко. На думку авторки, міжособистісне спілкування осіб похилого віку відіграє важливу роль у комунікативній підсистемі психіки особистості та вирішує такі завдання, як формування та корегування смислу життя, регулювання емоційних станів і переживань, допомагає будувати відносини та конструктивні способи взаємодії з

іншими людьми. Визначаючи спілкування як основний вид діяльності людей похилого віку, О. Коваленко наголошує, що особи похилого віку є суб'єктами міжособистісного спілкування і свідомої діяльності [1, 12].

З метою адаптації осіб похилого віку до нових умов та нових соціальних ролей необхідним і важливим є розвиток системи їхньої соціально-психологічної підтримки (відповідних соціальних клубів, геронтопсихологічних центрів, територіальних центрів соціального обслуговування). На державному рівні в нашій країні це реалізовано через діяльність Територіальних центрів соціального обслуговування (надання соціальних послуг) та роботу профільних громадських організацій. Основною сферою діяльності вищеназваних закладів є організація та забезпечення адекватного рівня соціального життя людей похилого віку, забезпечення їх дозвілля, навчання та розвитку. Однак поширеність і забезпеченість даних закладів та організацій є недостатньою. Для подолання даної ситуації потрібна діяльна соціальна включеність та активність власне людей похилого віку за підтримки всіх ланок державного та суспільного апарату, які тим чи іншим чином можуть сприяти вирішенню проблем людей похилого віку. По-перше, необхідно поліпшити інформаційне забезпечення: в ЗМІ повинен формуватися образ «позитивної старості» . По-друге, перспективними є ідеї організації участі літніх людей у суспільно-корисній діяльності та реалізації їхніх власних прагнень до суспільного виробництва (В. Моргун): робота на виробництві з неповним робочим днем (із збереженням пенсії), робота вдома, робота на громадських засадах за місцем проживання, в публічних бібліотеках, наставництво і передача досвіду молоді, керівництво гуртками для дітей та ін. [8, 79].

Будь-яке з перерахованих вище занять може відрізнятися від того, що робили люди похилого віку в минулому, і вимагатиме від них істотної перебудови свого способу життя, набуття нових знань, вмінь і навичок. Люди похилого віку використовують структуру свого досвіду, витягуючи з неї елементи, щоб підтримувати існуючі можливості на належному рівні і

перетворювати їх в нові можливості. Деякі особистісні характеристики, сформовані в попередній діяльності, зберігаються в літньому віці, сприяючи адаптації до нової ситуації – ситуації подальшого старіння. Причому адаптація здійснюється через пошуку мов, що підтримують орієнтацію, інтереси, спрямованість та звички людини похилого віку, що склалися впродовж життя, за рахунок використання накопиченого досвіду [14, 65].

Характеризуючи високий рівень задоволеності і, відповідно, адаптації людини в старості, окремі науковці використовують поняття «психологічний комфорт». Це одна з головних умов благополучної старості, і сутність її полягає в тому, що літня людина відчуває почуття задоволення від прожитого життя, почуття власної необхідності і незамінності, принаймні для близьких, захист від негативних подій зовнішнього світу, приниження, упереджень і підозр з боку інших. Зниження здатності людини похилого віку адаптуватися до різних змін призводить до негативних наслідків, у неї знижуються життєвий тонус, ініціативність і прагнення до активності (проявляється в обережності до нового, до різних змін).

Втрата глибоких, сутнісних соціальних зв'язків, відсутність перспективи у цьому віці, що проявляється у зниженні поведінкового контролю та «виснаженні» чутливості, призводить до зростання егоцентричності у старості, переконаності людей похилого віку в беззаперечній справедливості та виправданості зайнятої ними позиції. Це явище можна прослідкувати через викривлену інтерпретацію оточення, воно проявляється у таких рисах, як амбітність, образливість, нетерпимість до заперечень. Втрата соціальних зв'язків може провокувати розвиток, так званої, старечої балакучості та загострення особистісних рис.

Зокрема літнім людям притаманна особлива стурбованість життям, подіями у суспільстві, майбутнім, родичами. Цей, здебільшого, не досить усвідомлений стан за своїм проявом нагадує незначну тривогу. Такий стан стурбованості, зумовлений власне старінням, і супроводжується зменшенням

психічної сили, збідненням змісту психічного життя, більш економним використанням психічних ресурсів [4, 33].

Припинення трудової діяльності зумовлює підвищення тривожності, погіршення самопочуття і певне падіння соціального статусу. Якщо літня людина, вийшовши на пенсію, не налагодить нових аспектів для застосування своїх сил, то відбувається поступове звуження кола інтересів, зосередження на своєму внутрішньому світі, зниження здатності до спілкування; все це призводить до емоційної кризи. Через зниження емоційного забарвлення у спілкуванні, посилюється роль стереотипів і навичок спілкування, накопичених в життєвому досвіді, що веде до стандартизації спілкування в звичайних умовах. Щоб цього не сталося, літній людині необхідно робити зусилля над собою, не давати волі негативним емоціям, брати відповідальність за своє життя і свій стан на себе, а не перекладати її на рідних і близьких, прагнути самій шукати нові інтереси і проявляти себе в новій якості, нових ролях.

Упереджене ставлення до людей похилого віку створюють соціальні інститути, особливо ЗМІ, культивуючи негативні стереотипи старіння та віку. Західні культури орієнтовані на молодь. Пряма дискримінація починається тоді, коли працівники старшого віку стають менш конкурентними на ринку праці. Дискримінація виявляється в просуванні кар'єрними сходами; відносно розвитку компетентності через навчання новим технологіям: старшим пропонують менше можливостей для навчання, і вони, у свою чергу, також менше цікавляться цим, на відміну від молодих працівників. У сучасному суспільстві набув поширення ейджизм як дискримінація за віковою ознакою. Люди похилого віку дійсно можуть відігравати головну роль у соціально-економічному розвитку, однак дискримінація цієї вікової групи не максимізує потенціал таких людей як на платній, так і на добровільній основі, та відмовляє їм у можливості відігравати значну роль у соціально-культурному житті суспільства [53, 217].

Старість може стати благополучним і навіть щасливим періодом життя, але для цього до неї потрібно відповідним чином підготуватися. Багато сучасних дослідників вважають, що десятиліття перед виходом на пенсію є найбільш сприятливим часом для адаптації до старості. Саме в цей період треба спонукати і підтримувати самовиховні тенденції у людей, яким виповнилось 50 років, зацікавлюючи їх підготовкою до нових життєвих ситуацій. На думку Д. Чеботарьова, у профілактиці старіння великого значення набуває спеціальна підготовка до переходу на віковий пенсійний рубіж, до зміни або припинення трудової, професійної діяльності. Психологічна, фізична і трудова підготовка до переходу на пенсію та до старості має, на думку вченого, проводитися не менше, ніж за два-три роки до припинення трудової діяльності [40, 173].

Передпенсійна підготовка може допомогти більш швидкому досягненню активного старіння. Активне старіння, за визначенням ВОЗ, є процесом оптимізації можливостей для зміцнення здоров'я, соціальної участі та безпеки, для того, щоб поліпшити якість життя літніх людей. Таке старіння розуміється як позитивна і адаптивна відповідь на трансформацію особистого статусу літньої людини. Процес адаптації людини чине найбільшою мірою залежить від внутрішньої установки самої літньої людини, її налаштованості на майбутнє, особистісного рівня взаємодії з іншими людьми, її мотиваційної сфери, потреб, самооцінки та інших особистісних факторів. Тому так важливо сформувати внутрішню готовність літньої людини до виходу на пенсію.

Нагадаємо, що більшість експертів виділяють три основні напрями реалізації політики активного старіння: 1) зайнятість у літньому віці (повна або часткова); 2) участь літніх людей у житті суспільства (частіше через волонтерство); 3) незалежність (автономія) літніх людей [19, 48].

Вирішення проблем літніх людей у сфері захисту їх прав, підтримки, залучення до активної громадської діяльності, використання їх досвіду та професійних знань матиме значний зиск як для громади, так і для держави в

цілому. Так, люди літнього віку –це найбільш активна частина населення у будь-яких реформах і політичних зрушеннях на відміну від середнього віку, більш дисципліновані споживачі послуг, активні формувачі громадської думки, основа стабільності держави. Тому важливо забезпечити способи ефективної та швидкої адаптації людей літнього віку до нових умов життєдіяльності після виходу на пенсію. Такими шляхами можуть бути: різні форми неформальної освіти, дозвіллєві об'єднання, соціальний туризм, волонтерська діяльність.

Одним з ефективних шляхів соціальної адаптації після виходу на пенсію є неформальна освіта людей літнього віку, так як вона сприяє створенню умов для опору інволюційним процесам старіння, збереженню активної життєвої позиції, особистісному розвитку; створює умови для спілкування; допомагає адаптуватися в новій ситуації, здобувати реальні можливості та вміння впливати на ці зміни, бути мобільними й гнучким. Досить ефективною формою неформальної освіти людей літнього віку є університети третього віку, які досить активно набувають популярності в Україні.

Участь літніх людей у різних формах неформальної освіти сприяє більш швидкій адаптації до змінених умов життєдіяльності, до умов інформатизованого суспільства, виробляє впевненість у собі, задовольняє потребу у саморозвитку. Ще один шлях активної інтеграції літніх людей у суспільні процеси є залучення до волонтерської діяльності. Люди, що вийшли на пенсію, можуть використовувати вільний час беручи участь у суспільній роботі, здійснюючи різні соціокультурні програми і проекти, приймати участь у соціально значимих акціях (перепис населення, вибори, фестивалі, акції), в тому числі і займатись волонтерською діяльністю. Волонтерство на сьогодні набуває широко розмаху і залучає різні верстви населення, які можуть надати добровільну безкоштовну поміч. Досвід, знання, інтелектуальний та духовний ресурс літніх людей може стати незамінним у різних напрямках волонтерської роботи – від консультативної до

виробничої. Тому, активна участь у різноманітних недержавних громадських об'єднаннях – альтернатива трудовій діяльності літніх людей. Крім того, створення самоорганізованих груп взаємодопомоги літніх людей один одному є важливим ресурсом соціальної допомоги одиноким і непрацездатним.

Погоджуємось з думкою В. Рибалки та Е. Помиткіна, що вимогою сучасних реалій є формування інноваційної геронтопсихологічної інфраструктури життя на основі інтеграції індивідуальних та інституціональних медичних, геронтологічних та геронтопсихологічних заходів в умовах індивідуального житла та спеціалізованих організацій, установ та об'єднань, що надають послуги оздоровчого і довголітнього характеру. Вони підкреслюють, щоб бути здоровою людиною і довгожителем, слід формувати сенс і мотивацію життя, чітко визначати його предметну основу, ставити реальну мету і плани, оволодівати і застосовувати результативні методи її досягнення, орієнтуватися у ринкових умовах виробництва і споживання необхідних для життя продуктів. Тобто слід не тільки мотивувати і «пізнавати себе», але і творчо, продуктивно самоактуалізовувати свій особистісний потенціал у досягненні результату. Ось чому самоактуалізація вважається психотерапевтичним, оздоровчим, геронтопсихологічним чинником. Особливо важливим для здоров'я та довголіття особистості є формування медико-психологічної, геронто-психологічної діяльності з притаманними їй мотивами, предметом, метою, методами та мотивом. І це стосується не тільки професійних психологів, але і кожної дорослої людини [9, 41].

Постає практична проблема оволодіння кожної дорослої людини саме геронтопсихологічною діяльністю, спрямованою на гармонійне, повноцінне, духовно насичене довголіття. Особистість похилого віку досягає у своєму розвитку вершинних проявів, зокрема життєвої компетентності, інтелекту і мудрості, а також набуває здатності до генеративної діяльності як провідної, завдяки чому в неї виникає потреба у передаванні свого досвіду молодому поколінню.

Старість – останній період життя людини, який часто пов'язаний з поступовим відходом людини від участі в активному соціальному житті суспільства. Складність процесу старіння виражається різною швидкістю та ступенем розвитку різних систем організму, в результаті чого відбувається тривале збереження і навіть покращення функціонування одних систем і прискорена інволюція інших. Психічна старість і фізична слабкість – це не одне і те ж. Ніщо так не впливає на психічне життя людини, як усвідомлення того, що вона виключена з суспільного життя. Все, що раніше здавалося головним і необхідним, у старості може втратити сенс. Досвід старіння і старості має свої психологічні особливості, індивідуальні для кожної літньої людини. Щоб уникнути негативу цих переживань та інших стресових ситуацій, необхідно дбайливо зберігати стійкі звички та їх неухильне виконання, що буде вселяти людині похилого віку спокій і відчуття недоторканності буття. У літньому віці в людини виникають нові завдання розвитку, при цьому найбільш важливими психологічними завданнями є: збереження узгодженості з власною ідентичністю і віднаходження сенсу життя. Вирішення цих та інших вікових завдань може бути здійснено за умови використання літньою людиною такого внутрішнього ресурсу, як мудрість, реалізації потреб духовно-пізнавального, творчого характеру, бажання до змін, розвитку умінь і навичок до встановлення соціальних контактів.

1.2. Проблеми соціалізації та соціально-психологічної адаптації людей літнього віку

Процес соціально – психологічної адаптації людей похилого віку є однією з головних проблем не тільки сучасного суспільства, але й сучасної соціології, оскільки зміни, що відбуваються в житті сучасної літньої людини, вимагають пристосування, адаптації до них.

Соціальна ситуація розвитку літніх людей пов'язана з входженням в новий круг ролей, відповідних статусу пенсіонера. При цьому людині необхідно оволодіти нормативними моделями поведінки, які відповідають цим ролям, а також способами їх виконання. Норми і вимоги, пропоновані до індивідів, які досягли кордонів певного віку, змінюються залежно від очікувань оточуючих. Трансформуються не тільки нормативні параметри ролей, а й сам коло ролей, що співвідносяться з даними віком і соціальним статусом. На рівень конвенціональних очікувань, що пред'являються до ролі в соціальній мікросередовищі, впливають загальнокультурні норми і цінності, характерні для конкретної суспільної системи, а також норми і вимоги малих соціальних груп (колективу, сім'ї, груп спілкування). У період, коли статус індивіда стабільний, очікування в більшості випадків приведені у відповідність з результатами діяльності - індивід перебуває у стані психосоціального балансу - адаптивності. При зміні статусу може спостерігатися дезадаптація [22, 54].

Адапта́ція соціа́льна – процес і результат активного пристосування індивіда або соціальної групи до вимог та очікувань учасників нової або зміненої соціальної системи. Суб'єктом адаптації соціальної може бути індивід чи соціальна група. Індивід, проходячи соціальну адаптацію, соціалізується, інкультурується, проходить адаптацію трудову, узгоджує самооцінки та зовнішні оцінки, власні бажання й очікування з реальними можливостями й умовами соціального середовища. Унаслідок адаптації соціальної індивід чи група набуває здатності осмислено орієнтуватися в ситуаціях, вдаватися до адекватних моделей поведінки, обирати ресурси для реалізації своїх потреб і домагань [28, 144].

Психологічні зміни, які відбуваються в процесі старіння, ставлять як першочергового завдання дослідження особливостей соціальної поведінки літніх. Проблема спілкування людей похилого віку, їх адаптації до нових ролей і умов життя не тільки існує, а й більш значима для цього вікового періоду в порівнянні з попереднім. Успішна соціалізація літніх людей - одна з основних умов підтримки високої якості їх життя. Досить багато говориться про

економічні та медичних проблемах, з якими стикаються люди пізнього віку, але рівень медичного обслуговування та матеріального забезпечення співвідноситься прямо з рівнем психологічного комфорту і оптимальним для людини стилем життя. Серед найбільш важливих проблем, пов'язаних з підвищенням рівня власного життя, літні люди називають самотність, стан здоров'я та економічні проблеми. Таким чином, незважаючи на актуальність якісного медичного обслуговування і матеріального забезпечення, практично всіх літніх людей не менше мучать психологічні проблеми: порушення звичного способу життя, відсутність уваги з боку суспільства і близьких, самотність.

До основних ознак соціальної адаптації найчастіше відносять активний спосіб життя, залучення людини до суспільних процесів, взаємодію індивіда з навколишнім середовищем.

Людина з позитивним ставленням до життя і свого оточення, навіть в літньому віці продовжує особистісний розвиток, ведення здорового образу життя, придбання нових знань і умінь, і це дозволяє йому уповільнити процеси старіння. Для того щоб допомогти людям даного віку, впоратися з їх соціальною кризою, необхідно знати, які проблеми вони відчувають в даний період, як змінюються погляди на певні цінності та норми.

Щоб соціально-психологічний процес адаптації пройшов найменш безболісно, варто враховувати особливості даної вікової категорії людей. У даній ситуації важливо не порушувати спосіб життя літніх людей. Особливо це стосується будинків-престарілих і пансіонатів, де соціальна і психологічна адаптація проходить часто дуже болісно [16, 227].

За даними Державної служби статистики України, кожен 5-й мешканець – це особа похилого віку, шоста їх частина самотні люди. Половині із самотніх людей потрібна допомога в повсякденному житті, особливо сьогодні, коли для багатьох пенсіонерів основним джерелом існування є пенсія, розмір якої не забезпечує нормального життя. Понад 80 % із них вимушені жити за «межею бідності», отримуючи мізерну пенсію, що аж ніяк не може забезпечити

достойної якості життя. У зв'язку з цим зростає актуальність теоретичних і методологічних проблем соціальної роботи з літніми людьми [11].

Коли людина старіє, суспільство і сім'я перестає виявляти до нього належну увагу, а часом і повагу, тим самим позбавляє її певної ролі, і не помічає, як змінює її статус. Ця ситуація дуже пригнічує людей похилого віку, і часто негативно впливає на психологічну та соціальну стабільність. Повсякденне одноманітне життя цієї категорії не є виконанням будь-якої ролі. Таке ставлення оточуючих викликають депресії та тривогу, оскільки літні відчувають свою непотрібність, соціальну незатребуваність. Більшість життєвих завдань виконано, відповідальність зменшується, залежність зростає. Ці втрати пов'язані з хворобами та фізичним нездужанням.

Умови суспільства на жаль не сприяють соціальній адаптації людей пенсійного віку. Ситуація стає парадоксальною з кожним днем все більше невизначеною.

Сучасне суспільство, чітко дає зрозуміти літнім людям, що для них зменшується місце в соціальному житті. Сучасність воліє нові течії культури, новаторство в суспільстві, а частина людей похилого віку не можуть впоратися і пристосуватися до такого стрімкого розвитку процесів.. У сучасних умовах, коли відбувається науково-технічна революція, накопичений досвід старшого покоління не має колишньої практичної значущості.

Як вважає Н. Прокопенко «Всю сукупність осіб передпенсійного віку можна поділити на дві основні групи, одна з них орієнтована на припинення роботи, а друга на її продовження. І для того, щоб процес адаптації пройшов успішніше, для кожного необхідні певні умови. Насамперед, це хороша матеріальна база, далі доброзичливі взаємини з сім'єю, також це раціональний спосіб життя, який орієнтований на фізичну, соціальну, творчу активність та культурне дозвілля» [37, 821].

Вихід на пенсію і перехід у вікову групу літніх ставить нові завдання перед людиною. На цьому етапі життєвого шляху індивід приймає нові і залишає старі ролі. При цьому змінюються їх зміст і співвідношення

(наприклад, до старості рольової діапазон звужується). Втрата ролей і, як наслідок цього, рольова невизначеність деморалізують літніх, позбавляють їх соціальної ідентичності і часто чинять негативний вплив на психологічну стабільність. Адже повсякденна рутинна життя літніх не є виконанням будь-якої ролі, а крім того, неструктуровані ситуації пізньої життя викликають депресію і тривогу, так як літні відчувають вакуум соціальних очікувань і недолік норм для них. У разі успішного входження в нові ролі та рольові відносини, людина адаптується до нової соціальної ситуації, тобто до пенсійного періоду життя. Таким чином, рівень рольової адаптації (відповідності ролей літніх очікуванням суспільства) служить одним з критеріїв соціальної адаптації [48, 157].

Інший фактор, що визначає соціальну адаптацію, - прийняття ціннісних норм, еталонів, традицій суспільства в цілому і літніх людей в ньому. Цілісність саме ^ сприйняття, тобто ототожнення себе з людьми певної соціальної групи, що володіють певними характеристиками, служить важливим показником успішності про процесу соціалізації. При цьому процеси групової ідентифікації і засвоєння групових стереотипів йдуть паралельно і обумовлюють один інший, тобто стереотипи починають засвоюватися в тому випадку, якщо людина ідентифікує себе з групою, повною мірою усвідомлює себе її членом. Літня людина може успішно виконувати соціальні ролі пенсіонера, дідусі та інші, засвоїти групові норми, але при цьому не бути адаптованим, так як він, наприклад, ‘ідентифікує себе з людиною зрілого віку, здатним повноцінно трудитися, а не з немічним пенсіонером [49, 122].

Таким чином, успішність адаптації залежить від статусної і рольової визначеності, які прямо пропорційні рівню соціальної ідентичності, тобто міри ототожнення людиною себе з певними культурної, національної, соціальної та вікової групами.

Важливою умовою нормального процесу соціалізації в літньому віці є формування нової активної життєвої позиції, що відбиває переоцінку минулих цінностей, перегляд минулих установок, вироблення певного ставлення до власного старіння, включення в нові види діяльності. Обговорюючи проблему

провідної діяльності в літньому віці, окремі науковці підкреслюють, що, незважаючи на варіативність так званих здорових типів старості, в яких основним змістом життєдіяльності літньої людини стають різні, на перший погляд, види діяльності (громадська робота, діяльність всередині сім'ї, художня самодіяльність, подорожі і ін), провідною для літньої людини стає особлива внутрішня діяльність, спрямована на прийняття свого життєвого шляху. Він не тільки працює над сенсом поточного життя («життя не безглузда, я не можу продовжувати працювати, але у мене є можливості реалізувати себе в інших сферах»), але і неминуче осмислює своє життя як ціле. Ця позиція збігається з положенням Е. Еріксона про провідних новоутвореннях пізнього етапу життя [26, 248].

Розгляд процесу старіння тільки з точки зору вимушеного пристосування до змінених соціальних умов, ролям або фізіологічним змінам, на наш погляд, занадто вузько визначає соціальну адаптацію літніх людей, не враховує або недооцінює їх власну активність і життєву позицію . Як у теоретичних дослідженнях, так і в практичній роботі з людьми похилого віку недостатньо усвідомлюється той факт, що вік 60-65 років - це насамперед період вікової кризи. Негативний і найбільш емоційний етап цієї кризи якраз і пов'язаний із зміною соціального статусу людей, їх внутрішньої позиції. Змінюються звичний стиль життя, коло спілкування, розпорядок дня, права та обов'язки людини. Це може привести до порушення особистісної ідентичності, переоцінці цілісності свого життя, яка ділиться на період до пенсії («коли я був усім потрібний») і після пенсії («коли я нікому не потрібен»). У цьому плані погіршення емоційного стану пов'язано не з важким матеріальним становищем, а зі зміною статусного місця в суспільстві та сім'ї. Негативна внутрішня позиція (переживання своєї непотрібності, зниження соціальних і особистісних домагань) часто призводить до «внесоциального» або навіть «асоціальності», так як літня людина прагне привернути до себе увагу оточуючих іноді вельми неадекватними, в тому числі і агресивними, способами [21, 235].

Дослідження кола спілкування людей похилого показує, що контакти з більш молодими людьми не завжди бувають успішними, оскільки вони часто відмовляються дотримуватися порад літніх і не завжди розуміють їх переживання. Це викликає у літніх людей прагнення спілкуватися з однолітками, а не з членами своєї сім'ї. Допомогу і розуміння багато людей похилого віку намагаються знайти теж у однолітків, а не у рідних. Це пов'язано не тільки з економічним становищем молодих, які часто не можуть взяти на себе повністю зміст старих батьків, а й з нерозумінням одного покоління іншим. Виходить, що подолати виникаючі проблеми, знайти співчуття літні люди можуть швидше в спілкуванні з однолітками, які стикаються з тими ж проблемами, мають приблизно такі ж життєвий досвід і стереотипи сприйняття. При цьому, безумовно, необхідно враховувати той факт, що група літніх людей неоднорідна за соціальним складом, життєвому досвіду, стереотипам і оцінним еталонам, а тому спілкування оптимально протікає серед людей з подібним соціальним статусом, спільними ціннісними орієнтаціями та установками.

Тому допомога літнім людям полягає, зокрема, в оптимізації їх кола спілкування, так як в цьому віці в силу природних умов (хвороби, смерть друзів, переїзди) звужується коло людей, з якими людина спілкувався в протягом життя. Складність формування нових особистісних контактів пов'язана з тим, що багато людей похилого віку відчувають комунікативні труднощі, важко сходяться з новими людьми, ригідні в спілкуванні, схильні до конфліктів. Появі нових знайомств перешкоджає боязнь бути незрозумілими, страх розчарувань і емоційних потрясінь. Побоюючись невдачі в спілкуванні, літні люди часто уникають його, хоча і страждають від його нестачі.

Більшість літніх людей полягає в складних стосунках з родиною, друзями та сусідами. Тим часом ідеал існування літніх - це тісні соціальні зв'язки при досить високому рівні незалежності, тобто раціональне поєднання родинної турботи та особистісної автономії. Літні люди дорожать самотою і незалежністю і тому воліють такі форми проживання, які вважають найбільш корисними для підтримки сприятливих сімейних відносин [3, 9].

У процесі пристосування до втрат в пізньому періоді життя друзі служать «буфером» проти травм, супроводжуючих цей період.

Люди, що живуть поодинці, мають не менше контактів, ніж їх однолітки, які проживають з сім'єю або ще з ким-небудь, а проживання з сім'єю зовсім не визначає задоволеності якістю відносин. Дослідження, проведені з цієї теми, показують, що соціальні контакти з друзями чи сусідами роблять більший вплив на благополуччя, ніж спілкування з дітьми або родичами. Контакти з друзями знижують почуття самотності, підтримують відчуття власної придатності, значущості, того, що тебе поважають; крім того, сімейні відносини можуть бути конфліктні і стати джерелом незадоволеності. Дружні стосунки та контакти з сусідами продовжують грати важливу роль і на заході життя, але форма їх змінюється, вони стають більш рідкісними і менш інтенсивними.

Особливо часто конфлікти виникають в тому випадку, якщо до виходу на пенсію або до хвороби літня людина жив окремо від своїх дорослих дітей. У більшості випадків «повернення в сім'ю» у літніх людей супроводжується негативними переживаннями, значна частина пенсіонерів стикається з труднощами адаптації до нових сімейних ролей і зростанням обсягу деяких своїх функцій. Старики часто зустрічають нерозуміння з боку середнього покоління, який вважає, що сім'я повинна становити мало не єдиний об'єкт інтересів літніх людей і сприймає внесок останніх у життєдіяльність сім'ї як само собою зрозуміле.

Дуже важлива в цьому контексті проблема міжособистісних відносин у родині. Благополучні сімейні відносини створюють позитивний емоційний фон, що представляє собою необхідна умова успішного виконання рекреативної функції сім'ї. Форми і характер спілкування між членами сім'ї, вміння згладити конфліктну ситуацію, надати моральну підтримку, створити психологічні умови для самовираження мають вирішальне значення для кожного члена сім'ї на всіх етапах життєвого циклу людини. Для людей, що вийшли на пенсію, спілкування в сім'ї виконує особливу компенсаторну функцію. Якщо протягом трудової діяльності потреба в спілкуванні могла бути в значній мірі задоволена за

рахунок соціальних контактів в трудовому колективі, то після виходу на пенсію задоволення такої потреби можливо в більшості випадків тільки в сім'ї, так як остання стає основною сферою міжособистісних контактів і комунікативних зв'язків [10, 59].

Для літніх людей дуже важлива наявність в сім'ї онуків. По-перше, це збільшує їх часові витрати на виконання господарсько-побутових функцій. Присутність бабусь і дідусів створює у дитини необхідне йому відчуття впевненості. Їхні стосунки складаються не так, як з батьками, в цих відносинах більше рівноправності, оскільки бабуся і дідусь вимагають від дитини співчуття, глибше розвивають емпатію. По-друге, активне включення старшого покоління у виконання виховних і господарсько-побутових функцій призводить до підвищення авторитету літньої людини в сім'ї, до усвідомлення ним своєї корисності і полегшує соціальну адаптацію до пенсійного період.

Одне з найважливіших умов продуктивності в старості-інтегрування індивідом досвіду всіх прожитих періодів, сьогодення і майбутнього. Основною складовою даної інтеграції є успішне подолання криз, вирішення конфліктів і завдань, досягнення поставлених цілей. Успішна інтеграція відбувається, коли людина розглядає минуле з точки зору сьогодення, і аналізує пройдені етапи в актуальному життєвому контексті. Тим самим літня людина інтегрує той досвід, який раніше представлявся йому маловажним, але сьогоденні отримав інший сенс в контексті продуктивної діяльності [20, 147].

Можна зробити висновок, що, ставлення суспільства до людей пенсійного віку говорить, про моральний рівень розвитку суспільства. Гідна, щаслива, красива старість є відображенням людських цінностей. Якщо такого питання, як адаптація літніх людей, не приділяти належної уваги, то нас чекають не найщасливіші роки в кінці життя.

1.3. Труднощі міжособистісного спілкування літніх людей

Міжособистісне спілкування й стосунки як його результат зумовлюють життєдіяльність осіб похилого віку. Завдяки якісному спілкуванню літня людина включається до широких соціальних зв'язків, у неї знижуються темпи старіння, стає кращим фізичне здоров'я, що в цілому зумовлює вищий рівень її життя. Таке спілкування загалом відіграє провідну роль у похилому віці. Це перший вид діяльності, яким людина оволодіває в онтогенезі і який дозволяє успішно здійснювати інші види діяльності. Це також засіб, за допомогою якого старіння стає саме соціальним процесом, а не лише фізіологічним або психологічним [13, 139].

Міжособистісне спілкування в похилому віці – важливий чинник, який впливає на формування й динаміку смислу життя. На ролі спілкування, інших соціально-психологічних чинників у пізньому віці наголошував А. Бандура. Зокрема, він уважав, що негативні настанови, шаблони щодо старості сприяють виникненню в осіб цього віку негативного ставлення до себе, зосередженості на помилках, що відображається на всій системі їхньої життєдіяльності, на їхній мотивації досягнень. Подолати такі настанови можна в процесі міжособистісного спілкування [34, 97].

Міжособистісне спілкування осіб похилого віку є процесом їхнього безпосереднього спілкування, у результаті якого формуються, змінюються міжособистісні стосунки, з'являється симпатія, дружба, любов. Такі емоційні прояви характеризують позитивний розвиток спілкування, але воно може супроводжуватися й негативними емоційними проявами (незадоволенням, антипатією, ненавистю тощо). У міжособистісному спілкуванні (на відміну від ділового, професійного) увага особи похилого віку зосереджена на особистості партнера, вік якого може бути різним. Саме в такому спілкуванні літня людина може виявити свій комунікативний потенціал. Вступаючи в нього, вона орієнтується на власні внутрішні цілі й цінності, тобто таке спілкування має низький рівень соціальної заданості. У результаті міжособистісного спілкування

також відбувається розвиток старіючої особистості, її морально-духовне зростання [25, 154].

Серед компонентів міжособистісного спілкування осіб похилого віку виділяють емоційний, що передбачає обмін емоціями, переживаннями, пізнавальний як процес взаємного пізнання партнерами один одного й поведінковий, котрий втілюється в сукупності дій з реалізації процесу спілкування. Емоційний компонент міжособистісного спілкування є ядром особистості у ставленні до тих осіб, з якими вона повсякденно взаємодіє.

Спілкування багато в чому визначає емоційний стан літньої особи. Його дефіцит у випадку самотнього проживання, як і ситуаційне гіперспілкування в умовах будинку-інтернату, негативно впливає на емоційний стан особи [18, 152]. Якщо її потреба в міжособистісному спілкуванні не задовольняється, вона відчуває тривогу й стурбованість, стає схильною до депресії, страждає від самотності. Полегшити переживання самотності в літньому віці і жінкам, і чоловікам допомагають розмови саме із жінками [15, 360].

Спілкування в похилому віці впливає й на соматичне здоров’я людини. Дослідження Р. Снід та Ш. Кохен дозволяють робити висновки про зв’язок якості соціальних стосунків осіб похилого віку та їхнього артеріального тиску. Зокрема, вони виявили, що незадоволені своїми соціальними стосунками жінки похилого віку більше схильні до гіпертонії. Але такого зв’язку між артеріальним тиском і якістю соціальних стосунків не виявлено у чоловіків похилого віку [29, 36].

Безпосереднє спілкування особи похилого віку з представниками інших поколінь сприяє перегляду її власного життєвого досвіду, що зумовлює пошук нових смислів та нових життєвих сценаріїв і, у свою чергу, забезпечує зняття невизначеності. У таку ситуацію людина похилого віку часто потрапляє, залишаючи роботу [56, 213].

Разом із потребою в усамітненні в особи похилого віку також може існувати потреба в спілкуванні. Вона виявляється в прагненні бути поряд з іншими людьми, взаємодіяти з оточуючими, контактувати, надавати допомогу

іншим та приймати допомогу від них, у прагненні брати участь у спільних діях, метою яких є саме спілкування. Особливого значення така потреба набуває на окремих вікових етапах. Так, потреба в безпосередньому емоційному спілкуванні є важливою в розвиткові немовляти; потреба в інтимно-особистісному спілкуванні з однолітками зумовлює становлення підлітка. Віковим етапом, коли спілкування й потребу в ньому вважають визначальними в становленні особистості, є похилий вік. В особи похилого віку спілкування, а саме міжособистісне, є домінантною соціальною потребою, що, по-перше, визначає формування й розвиток її міжособистісних стосунків, а по-друге, дозволяє задовольняти її важливі екзистенціальні й емоційні потреби [46, 107].

У прагненні літньої людини бути поряд з іншими людьми, установлювати й зберігати позитивні взаємини з ними виявляється і така потреба, як афіліація (приналежність). Її аспектами є прагнення до прийняття та страх відштовхування (позитивна й негативна афіліація). Зв'язок між ними зворотний: чим більше виражене одне прагнення, тим менше виявляється інше [44, 96].

Чим більше виявляється потреба в спілкуванні, чим менше вона задовольняється, тим сильніше людина прагне до інших осіб, прагне бути серед них, активніше шукає контактів. Їй важко витримувати ситуації, коли обмежені можливості для спілкування, складно перебувати на самоті. Кількість таких ситуацій у похилому віці, коли людина не займається професійною або іншою оплачуваною діяльністю, зростає. Літня особа, чия потреба в спілкуванні є досить великою, тобто не задовольняється, може стати нав'язливою у взаєминах, «втомлювати собою» співрозмовників, хворобливо реагувати, коли ті починають її уникати.

У міжособистісному спілкуванні осіб похилого віку виявляються й такі явища (вони характеризують позитивні емоційні стосунки), як прихильність та дружба. Прихильність – це почуття близькості, що ґрунтується на симпатії до конкретної людини, на взаємному тяжінні. Дружба – це й рівень міжособистісної атракції, і складне моральне почуття, пов'язане з потребами, властивостями, поведінкою суб'єктів спілкування [42, 111].

Важливою якістю особистості, котра зумовлює ефективність міжособистісного спілкування в похилому віці, є толерантність. Це явище в соціальній психології розглядають як неупередженість в оцінці людей і подій, терпимість до різних думок, терпимість до будь-яких відмінностей – етнічних, національних, релігійних, расових тощо. Толерантність є інтегральною характеристикою індивіда, яка визначає його здатність у проблемних і кризових ситуаціях активно взаємодіяти із зовнішнім середовищем з метою встановлення власної нервово-психічної рівноваги, успішної адаптації, недопущення конфліктів й забезпечення розвитку позитивних стосунків із собою та оточенням. Толерантність передбачає повагу, визнання неоднаковості, багатовимірності й розмаїття людської культури, норм, вірувань і відмову від зведення цього розмаїття до чогось спільного, відмову від домінування й насильства. Вона припускає готовність прийняти інших такими, якими вони є, а отже, і позитивно на них реагувати, взаємодіяти з ними на основі згоди. Якісною ознакою толерантності є прагнення до пошуку альтернатив, а інтолерантності – суб'єктивне відчуття безальтернативності [31, 32].

У міжособистісних стосунках толерантність актуалізується не у всіх ситуаціях, а лише в тих, які пов'язані з наявністю непорозуміння, неприйняття, негативних емоцій, наприклад, під час з'ясування людиною похилого віку стосунків з оточуючими. Тому функцією толерантності є спрямування розвитку потенційно конфліктної ситуації до конструктивного її вирішення. У той же час толерантність є не що інше, як готовність до розуміння і вступу в діалог із людиною, котра викликає негативну реакцію, на основі поваги, прийняття, відкритості, уваги тощо. Отже, саме зміст суперечності та момент перетворення негативу в позитив можуть розглядатися, на думку науковців, як психологічна специфіка толерантності [30, 11].

Толерантність передбачає зацікавлене ставлення особи до іншої, бажання відчути її світосприйняття, котре спонукає до роботи розум вже тому, що воно (її світосприйняття) – інше, чимось не схоже на сприйняття цієї особи. Толерантність активна, її максимальна інтенсивність виявляється, коли індивіди

або групи зіштовхуються сам на сам. Вона не означає відмови від власних поглядів, а свідчить про відкритість учасників діалогу, про їхню «взаємопроникність», повагу до чужої позиції, тобто в процесі безпосереднього відкритого спілкування літня людина знаходить спільну мову з іншою особою, яка від неї відрізняється [25, 155].

Якість особистості, що протистоїть стереотипності й авторитаризму, толерантність у похилому віці є необхідною для успішної адаптації до нових, неочікуваних умов.

Толерантність, комунікативні й організаторські здібності, потреба у приналежності, самотність, потреба в спілкуванні – важливі якості, чинники, котрі зумовлюють позитивну динаміку міжособистісного спілкування в похилому віці, формування емоційно комфортних стосунків з оточуючими. Цьому також сприяє й наявність у особи інтересів, захоплень, певної діяльності. Наслідком такої ситуації є те, що вона не перебуває в пригніченому настрої, не знаходиться у стані депресії.

У безпосередньому спілкуванні з особами похилого віку необхідно зважати на зміни в їхніх соціальних, психологічних та інших особливостях, ураховувати стан здоров'я. Для ефективного спілкування з ними окремими установами навіть були розроблені спеціальні рекомендації. Так, у брошурі Міністерства суспільного розвитку, молоді та спорту (Сінгапур) відзначають, що ефективне спілкування зі старшими людьми перш за все вимагає їхнього розуміння, розуміння того, що вони зростали в інших соціально-економічних і політичних умовах, ніж молодші представники суспільства [7, 258]. Ідеали та очікування перших можуть не відповідати ідеалам й очікуванням других. Спілкування літніх осіб зазнає негативного впливу, адже до неприємностей, спричинених різними фізіологічними, психологічними і соціальними змінами в них самих та в їхньому житті, до яких вони мають пристосовуватися, додається недостатнє їхнє розуміння з боку інших членів суспільства.

Деякі фізіологічні зміни, які впливають на комунікацію зі старіючими особами, включають утрати слуху та зниження гостроти зору, зміни артикуляції.

Впливають на процес спілкування також окремі хвороби. Психологічні зміни пов’язані з утратами пам’яті, особливо короткочасної, і зі зниженням швидкості обробки інформації. Соціальні зміни зумовлені змінами в соціальних ролях, коли людина виходить на пенсію, утрачаючи соціальний статус та досить часто фінансову забезпеченість, що відображається на її ставленні до себе, на самопочутті [6, 71].

Такі фізіологічні, психологічні, соціальні зміни впливають на міжособистісне спілкування осіб похилого віку, у результаті чого можлива їхня певна ізоляція від соціальних стосунків і зростання соціальної дистанції в спілкуванні з молодшими особами [24, 186].

Активізувати конструктивні процеси в похилому віці можна за рахунок спеціальної організації життєдіяльності людини, зокрема створюючи умови для її повноцінного, плідного життя. Важливим чинником такого життя, на нашу думку, є міжособистісне спілкування.

1.4. Особливості соціально-психологічної роботи з літніми людьми

На сучасному етапі розвитку суспільства, формування нових підходів до роботи з різними категоріями населення важливе місце посідає соціальне обслуговування людей похилого віку. Саме поняття «люди похилого віку», або «літні люди» асоціюється з настанням пенсійного віку.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ), населення віком від 60 до 74 років визнано людьми похилого віку, від 75 до 89 років – старечим, від 90 років і старше – віком довгожителів.

Говорячи з позиції фізіології, виділяють три групи літніх людей: «молоді старі» (60–64 роки), «середні старі» (65–75 років), «найстаріші» (старші 74 років).

З позиції соціальної роботи пропонується така класифікація: від 61 року до 74 років – люди похилого віку; від 75 до 90 років – старечий вік; від 90 років – категорія довгожителів [29, 37].

Після виходу на пенсію у людини відбувається зміна соціального статусу, а відповідно – і покладання на себе іншої ролі. Такі люди відчувають значну психологічну суперечність, що виражається в тому, що, з одного боку, вони поки ще активні та потрібні всім, а потім їх чекає різка втрата соціальної активності та самотність. Основне завдання, яке постає перед людиною похилого віку, – прийняти свій життєвий шлях. Якщо це не відбувається, то у літньої людини починають переважати негативні емоції, песимістичні життєві установки, що в кінцевому результаті може призвести до зниження якості життя.

Виділяють такі типи пристосування до старості:

1) конструктивне ставлення людини до старості;

2) відношення залежності;

3) оборонне ставлення;

4) ставлення ворожості до оточення;

5) ставлення ворожості людини до самої себе [32, 136].

Учені виділяють фактори, що впливають на процес довголіття:

– худорлява статура;

– низький рівень артеріального тиску;

– низький рівень глюкози в сироватці крові;

– низький рівень холестерину в сироватці крові;

– помірне вживання алкоголю;

– відсутність тютюнопаління;

– значна сила кисті;

– вищий рівень освіти;

– наявність сім’ї [14, 66].

Нерідко людей похилого віку сприймають крізь призму стереотипів.

До негативних можна віднести такі:

– більшість літніх людей бідні;

– не можуть зводити кінці з кінцями через інфляцію;

– мають проблеми з житлом;

– зазвичай немічні та хворі;

– літні люди не є політичною силою і потребують захисту;

– погано справляються з роботою;

– ефективність, продуктивність, мотивація, вміння сприймати новизну, творча активність нижчі, аніж у молодих працівників;

– ймовірність нещасних випадків у літніх людей вища, ніж в інших;

– у літніх людей знижуються інтелектуальні здібності, погіршується пам’ять, майже відсутня здатність до навчання;

– більшість літніх людей живуть в умовах соціальної ізоляції і страждають від самотності [28, 145].

Позитивні стереотипи:

– літні люди є потенційною політичною силою, вони голосують і беруть участь у політичному житті, вони міцно переконані у своїх поглядах на політичні ідеали;

– вони добрі та доброзичливі;

– більшість із них відрізняється життєвим досвідом і мудрістю, вони цікаві у спілкуванні;

– більшість літніх людей характеризується щирістю і добротою до своїх дітей та онуків [32, 137].

До основних проблем, що постають перед людьми похилого віку, можна віднести важке матеріальне становище, незадовільний стан здоров’я, низький рівень якості медичних послуг, байдуже ставлення близьких. У зв’язку із зайнятістю дітей, розривом сімейно-родинних відносин, літні люди часто залишаються наодинці зі своїми невирішеними проблемами та змушені звертатися за допомогою до соціальних служб.

На думку Т. Дзюба, люди похилого віку можуть стикатися з такими проблемами:

– переживання, викликані різного роду втратами (фізичної активності, слуху, зору, смерті близької людини);

– зміна психіки (внаслідок розчарування, відторгнення);

– зниження психологічних здібностей та можливостей людини на фоні гострих захворювань, психічні хвороби; вияв у гіпертрофованому вигляді почуттів заощадливості, скупості;

– сексуальні проблеми (імпотенція, пізнє кохання, вдівство);

– наслідки зловживання алкоголем (порушення загального здоров'я, розумова відсталість, деградація особистості);

– низька матеріальна забезпеченість (жебрацтво, приниження, почуття незатребуваності);

– погане поводження з людьми похилого віку (соціальна ізоляція, фінансові зловживання, зневага, занедбаність) [49, 123].

Припинення активної трудової професійної діяльності, звуження кола спілкування, фізична слабкість викликають незворотний комплекс психологічних, ціннісних, мотиваційних змін, що, у кінцевому результаті, призводить до виникнення нового життєвого ритму літньої людини.

Тому одне з головних завдань, що постають перед соціальними працівниками, – допомогти літнім людям подолати труднощі адаптації до нового періоду життя.

Розглянемо, як здійснюється соціальний захист людей похилого віку в розвинених країнах.

Так, у Швеції для обслуговування людей похилого віку створено «Будинки сервісу» у вигляді квартир, у яких група літніх людей, незалежно від спорідненості, проживає спільно. У цих квартирах або в безпосередній близькості перебуває персонал, який цілодобово може надавати допомогу.

Окрім цієї форми, також існує соціальна система допомоги людям похилого віку на дому. Після відповідної перевірки літній людині надається допомога у прибиранні, готуванні їжі, особистому догляді, покупці продуктів. Лікування на дому здійснюється медичними сестрами, доглядальницями, лікарями, які працюють у певній лікарні чи поліклініці, до якої «прикріплені» їхні пацієнти [56, 214].

Ефективна система соціального захисту людей похилого віку діє в Японії. Зростання кількості нуклеарних сімей, пізні шлюби, низька народжуваність призвели до зниження можливості догляду за літніми людьми в домашніх умовах. У зв'язку з цим, починаючи з середини 80-х років XX століття, у державі розпочалась реалізація «Золотого плану», до якого активно підключились органи місцевого самоврядування. Було взято курс на збільшення кількості спеціалізованих закладів, у яких здійснюється утримання та лікування людей, які не можуть самостійно себе обслуговувати; відкриття стаціонарних пунктів надання допомоги, а також будівництво недорогих будинків престарілих для літніх людей із низькими матеріальними доходами [40, 174].

У Сполучених Штатах Америки для людей похилого віку, які проживають поза сім'єю, діють притулки сімейного типу. Такі будинки обслуговують, головним чином, три категорії населення: психічно хворих, розумово відсталих, старих і хворих людей.

Такі установи є чимось середнім між державним притулком і сім'єю.

Основні характерні риси таких установ:

1. допомога надається приватною особою, яка надає свій будинок, але не є родичем;

2. за певну платню літній людині надається кімната, соціальний захист і допомога, а також необхідні ліки;

3. притулок повинен бути невеликим, аби створити теплу родинну атмосферу;

4. спостереження і контроль здійснюється професіоналами зі штату агентства, яке керує цією програмою по обслуговуванню літніх людей [47, 66].

Також у США для людей похилого віку, які перебувають у складній життєвій ситуації, діють спеціальні національні програми:

1. служби із захисту літніх людей (Protective Services for the Elderly);

2. Програма літнього пенсіонера-волонтера (ПЛПВ) (Retired Senior Volunteer Program);

3. фостерна програма літніх батьків (Foster Grandparent Program);

4. Корпус обслуговування пенсіонерів (Service Corps of Retired Executives);

5. центри для громадян похилого віку (Senior citizen Centers);

6. проекти по догляду за будинками престарілих (Housing projects for the elderly);

7. програми з харчування, «їжа на колесах» (Nutrition Programs. Meal son Wheels);

8. Будинок сестринського догляду з адвокатськими послугами (Nursing Home Ombudsman Program);

9. телефон соціально-психологічної допомоги (Telephone Reassurance Programs);

10. спеціальна програма зменшення федеральних податків (Special Federal Income Tax Reductions);

11. надання пільг на проїзд у транспорті (Special Tax Rates);

12. програми вибору в громаді (Community Options Programs);

13. програми міжпоколінь (Intergenerational Programs);

14. хоспісні програми (Hospice Programs) [43, 127].

На сьогодні в Україні проблема покращення соціального обслуговування та забезпечення достатнього рівня життя людей похилого віку посідає вагоме місце в системі соціального захисту населення.

Існує необхідність у розробці та реалізації підходів, форм і методів соціальної роботи з літніми людьми з урахуванням специфіки їхнього віку.

Соціальні працівники при роботі з цією категорією повинні знати психологічні, медичні та соціальні особливості людей похилого віку.

Основними напрямами соціальної адаптації та соціального захисту людей похилого віку повинні стати пенсійне, побутове, житлове, медичне та психологічне забезпечення.

Основними завданнями соціальної роботи з людьми похилого віку є:

– організація довготривалого догляду для тих, хто його потребує;

– надання можливостей людям похилого віку реалізовувати свої здібності, брати участь у громадській діяльності;

– сприяння адаптації особистості до нових умов, відшуковую чи не задіяні на попередніх етапах життєвого шляху ресурси [39, 88].

Робота з людьми похилого віку здійснюється на макро- та мікрорівнях:

макрорівень – формування соціальної політики з урахуванням інтересів людей похилого віку, створення пенсійних та інших фондів підтримки, формування комплексної системи соціального страхування, медичного, психологічного та консультаційного обслуговування;

мікрорівень – вивчення умов життя людей похилого віку, рівня та якості надання їм соціальної допомоги [45, 462].

Соціальна робота з людьми похилого віку здійснюється у таких напрямках:

– соціальне забезпечення, соціальна допомога, створення необхідних матеріальних і фінансових умов для підтримання нормальної життєдіяльності;

– догляд і соціальна допомога у стаціонарних установах Міністерства праці і соціальної політики;

– соціальна робота з людьми похилого віку в територіальних центрах і відділеннях денного перебування;

– догляд і соціальна підтримка вдома [31, 33].

На теренах нашої країни, з метою якісного надання соціальних послуг одиноким непрацездатним людям похилого віку, діють стаціонарні відділення будинків ветеранів для постійного або тимчасового проживання.

Інноваційними формами соціальної роботи з людьми похилого віку є створення в Україні клубів за інтересами, метою яких є підтримка активної життєдіяльності пенсіонерів.

Для підтримки активного довголіття серед пенсіонерів, інвалідів у містах проводяться вечори відпочинку до всіх святкових дат, виставки з народно-прикладного мистецтва, зустрічі з відомими людьми тощо.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ

2.1. Організація і процедура дослідження

В основу експериментального вивчення соціально-психологічних особливостей адаптації літніх людей покладено діагностику соціальних та психологічних чинників. Аналіз соціальних та психологічних чинників адаптації людей похилого віку дозволив визначити особливості та специфіку переживання відчуження у літньому віці.

Завданнями констатувального етапу дослідження стали:

1. Визначення за допомогою авторської анкети наявності особистісного відчуження у людей літнього віку.

2. Діагностика соціальних та психологічних чинників адаптації людей літнього віку.

3. Виділення факторних структур особистісного відчуження людей літнього віку.

Для вирішення поставлених завдань було застосовано емпіричні: опитувальник 5 PFQ (Велика п’ятірка) Х. Тсуйї; методика суб’єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Ферг’юсон); методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда; Шкала суб’єктивного благополуччя (Г. Перуе-Баду); методика Індекст життєвої задоволеності (А. Нугартен, адаптація Н. Паніної); авторська анкета-опитувальник для визначення наявності відчуження в людей літнього віку, - методики дослідження.

Реалізація завдань емпіричного дослідження здійснювалася поетапно. Перший етап емпіричного дослідження передбачав підтвердження або спростування факту наявності особистісного відчуження у людей літнього віку.

З цією метою використовувалася розроблена авторська анкета, яка включала 18 «закритих» запитань. Другий етап дослідження був спрямований на вивчення соціальних та психологічних чинників особистісного відчуження людей літнього віку. Даний етап реалізовувався за допомогою батареї спеціально підібраних психодіагностичних методик (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Методики для дослідження особистісного відчуження людей літнього віку

Психологічні чинники		Соціальні чинники	
Методики дослідження	чинники	Методики дослідження	чинники
Опитувальник 5 PFQ	Відособленність	Шкала суб'єктивного переживання самотності	Відмова від участі в справах соціуму
Індекс життєвого задоволення	Послідовність у досягненні цілей	Методика суб'єктивного відчуття самотності	Соціальна дистантність
Індекс життєвого задоволення	Інтерес до життя		
Опитувальник визначення виду самотності (С. Васьківська)	Усвідомлена самотність		
Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда	Емоційний комфорт		
Опитувальник 5 PFQ (Велика п'ятірка)	Тривожність		

Третій етап дослідження передбачав здійснення кореляційного та факторного аналізу.

В емпіричному дослідженні були використані наступні методики для дослідження особистісного відчуження людей похилого віку:

1. Опитувальник 5 PFQ (Велика п’ятірка) – це п’ятифакторна модель особистості, розроблена таким чином, щоб з набору рис, які входять до неї можна було скласти структурований і досить повний портрет особистості. Ця модель включає 5 основних рис, кожна з яких, в свою чергу, об’єднує групу рис. У більшості досліджень вони називаються первинними факторами. П’ятифакторна модель розвивалася впродовж тривалого часу – майже 50 років. Вважається, що початок їй поклав Г. Айзенк, який у своїх роботах виділив головні чинники - психотизм, екстраверсію і нейротизм. Так з’явився тест PEN. У 30-х роках минулого століття Г. Олпорт (Gordon Allport) і Г. Одберт (Henry Odbert) склали список із 18 тис. прикметників, які використовувалися для опису особистості. Пізніше Р. Кеттелл сформував аналогічний список - із 4,5 тис. слів (цю працю він використовував, у тому числі, й при створенні свого тесту). З плином часу модель допрацьовувалася і доповнювалася. Термін Big Five - «Велика П’ятірка» - запропонував Л. Голдберг (Lewis Goldberg), а широкий розвиток моделі почався з 80-х років XX століття. Класична «Велика п’ятірка» виділяє такі основні риси (їх ще називають вторинними):

- нейротизм (neuroticism), також зустрічається переклад
- неврозність; екстраверсія (extraversion);
- відкритість досвіду (openness to experience), ще зустрічається варіант - відкритість пізнання;
- співпраця (agreebleness), вона ж – товариськість;
- сумлінність (conscientiousness) [33, 44].

Для запам’ятовування факторів за першими літерами їх назв англійською мовою використовуються слова OCEAN або CANOE. Основні риси - великі і досить незалежні одна від одної групи рис особистості. Кожна з цих груп об’єднує риси меншого «масштабу» - первинні риси, їх список може різнитися у різних дослідників. Сумлінність може включати: надійність, відповідальність, скрупульозність у роботі, дисциплінованість, самоконтроль, організованість. У екстраверсію входять риси, властиві інтровертам або екстравертам: комунікабельність, товариськість, прагнення до компанії і т.д. Група співпраці

присвячена тому, наскільки людина прагне до соціуму. Включені в неї аспекти характеризують те, чи приємною є особистість у спілкуванні, чи намагається знайти спільну мову з іншими або ж, навпаки, грубить, відштовхує, відокремлюється. Крім того, вивчається питання, чи вміє людина співчувати, розуміти емоції та почуття інших людей, вона добра, егоїстична чи ні. Нейротизм є показником емоційної стабільності або нестабільності, чутливості, нервозності, неспокійності, дратівливості. Відкритість досвіду передає те, чи готова людина до сприйняття нового, чи подобається їй осягати, вивчати щонебудь; чи схильна вона до фантазій, креативності; наскільки у неї розвинена уява [10, 67].

Дослідити риси «Великої п'ятірки» можна за допомогою тесту з відповідною назвою - п'ятифакторний опитувальник особистості (5PFQ). Існує кілька тестів, що дозволяють виміряти показники за факторами «Великої п'ятірки». Найвідоміший – NEO PI-R, або Revised Neuroticism-ExtroversionOpenness Personality Inventory, його укладачі – П. Коста і Р. МакКрає. Цей тест складається з 240 тверджень і включає 5 основних чинників, кожен з яких містить по 6 первинних. Японський психолог Х. Тсуй здійснив адаптацію даного тесту (PFQ) [13, 172].

У стимульному матеріалі опитувальника 5 PFQ наведено 75 висловлювань, які є протилежними за своїм значенням та характеризують поведінку людини. Висловлювання опитувальника можна оцінити за п'ятибальною шкалою (-2; -1; 0; 1; 2). Оцінювання стимульних висловлювань дало можливість діагностувати рівень вираження у людей похилого віку кожного з п'яти визначених у методиці факторів: екстраверсія – інтроверсія; прихильність – відособленість; самоконтроль – імпульсивність; емоційна нестійкість – емоційна стійкість; експресивність – практичність. Крім числового виміру вторинних факторів, опитувальник дозволяє виміряти і первинні фактори кожної із груп [13, 79].

2. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда була використана нами для визначення адаптивності людей

похилого віку, їх можливостей пристосування до взаємодії з оточуючими людьми та міжособистісної взаємодії. Адаптивність людей похилого віку ми визначали через інтегральний показник адаптації, який складається з двох шкал: адаптивність та дезадаптивність. За допомогою даної методики також було діагностовано емоційний комфорт. Адаптивність ґрунтується на умінні особистості орієнтуватися в соціальних ситуаціях, правильно визначати особистісні характеристики та емоційні стани інших людей, вибирати правильні моделі поведінки з ними та реалізовувати їх у процесі взаємодії. Опитувальник складається з 101 твердження. Оцінку кожного приведеного судження необхідно висловити за допомогою семибальної шкали, де: 0 – «це мене зовсім не стосується»; 1 – «це мене не стосується»; 2 – «мабуть, це мене не стосується»; 3 – «не знаю, чи це мене стосується»; 4 – «це схоже на мене, але маю сумніви»; 5 – «це схоже на мене»; 6 – «це точно я». Результати тестування оцінюються за 13 первинними і 6 інтегральними показниками. Кожна первинна шкала розбивається на три зони: низьких, середніх та високих оцінок. Інтегральні показники відображають відсоткове співвідношення протилежних характеристик (наприклад, адаптованість - неадаптованість) [10, 68].

3. Методика «Індекс життєвої задоволеності» (А. Нугартен, адаптація Н. Паніної, 1993), яка призначена для визначення загального психологічного стану людей похилого віку. Тест «Індекс життєвої задоволеності» розроблений групою американських учених, що займалися соціально-психологічними проблемами геронтології, і був вперше опублікований у 1961. Під поняттям «життєва задоволеність» у даній методиці розуміється загальне уявлення людини похилого віку про психологічний комфорт, яке включає: інтерес до життя; рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей; узгодженість між поставленими і реально досягнутими цілями; позитивну оцінку власних якостей і вчинків; загальний фон настрою. Тест вимірює загальний психологічний стан людей похилого віку, який визначається особистісними характеристиками і системою ставлень до різних сторін свого життя. Індекс життєвої задоволеності - інтегральний показник, який включає в

якості основного носія емоційну складову. Для високих значень результатів за даною методикою характерні: низький рівень емоційної напруженості, висока емоційна стійкість, низький рівень тривожності, психологічний комфорт, високий рівень задоволеності ситуацією і своєю роллю в ній. Особливо актуальними для нашого дослідження були шкали: послідовність у досягненні цілей та інтерес до життя, які мали продемонструвати когнітивну організованість та орієнтованість людей похилого віку на подальше життя. Орієнтованість на теперішнє або минуле, відсутність цілей чи непослідовність у їх реалізації та досягненні, незацікавленість у продовженні власного життя, сприятиме поглибленню особистісного відчуження у людей похилого віку [13, 173].

Опитувальник складається з 20 питань, людям похилого віку потрібно було прочитати кожне з них і відзначити згоду чи незгоду. Індекс (загальний бал) визначається відповідно до ключа методики. Підраховується загальний сумарний бал, який є індексом життєвої задоволеності, величина показника може варіювати від 0 до 40. Інтерпретуються результати тестування відповідно до наступних критеріїв: 25-40 балів - високий рівень життєвої задоволеності; 20-24 балів - середній; 0-19 балів - низький.

Показник індексу життєвої задоволеності відображає загальний психологічний стан людини похилого віку, ступінь її психологічного комфорту і соціально-психологічної адаптованості. Індекс життєвої задоволеності може бути використаний для диференційованої оцінки особливостей стилю життя, потреб, мотивів, установок, ціннісних орієнтацій людей похилого віку з метою визначення того, які з них позитивно позначаються на загальному психологічному стані, а які - негативно. В якості додаткової інформації про те, які конкретні сфери життя приносять задоволення або незадоволення, в методиці можна порахувати кількість балів за шкалами (максимальна кількість балів за кожною шкалою - 8):

1. Інтерес до життя. Шкала відображає ступінь ентузіазму людей похилого віку по відношенню до звичайного, повсякденного життя. Відсутність

інтересу до життя у людей похилого віку призводить до суттєвого зниження рівня цілеспрямованості в досягненні цілей та викликає незацікавленість власним життям, що, в свою чергу, суттєво поглиблюватиме особистісне відчуження людей похилого віку.

2. Послідовність у досягненні цілей. Високі показники за даною шкалою відображають рішучість людей похилого віку, стійкість та спрямованість на досягнення цілей. Низькі оцінки за даною шкалою відображатимуть пасивне примирення людини похилого віку з життєвими невдачами, покірне прийняття всього того, що приносить життя.

3. Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями. Високі показники відображають впевненість людини похилого віку в тому, що вона досягла або здатна досягти тих цілей, які вважає для себе важливими та значимими. Низькі показники за даною шкалою свідчать про зниження суб'єктності, яка є важливим компонентом у визначенні рівня особистісного відчуження.

4. Позитивна оцінка себе і власних вчинків. Дана шкала відображає оцінку людиною похилого віку своїх зовнішніх і внутрішніх якостей. Низька особистісна самооцінка людей похилого віку пов'язана з наявністю у них почуття провини, сорому, страху, а часом і ворожості до соціального середовища. Люди похилого віку з низькою особистісною самооцінкою, зазвичай, характеризуються високим рівенем особистісного відчуження.

5. Загальний фон настрою. Шкала загальний фон настрою демонструє рівень оптимізму та задоволеності життям. Низькі показники за даною шкалою вказують на наявність психологічних негараздів у життєдіяльності людей похилого віку. Зазвичай, людина похилого віку переживає відсутність надії на власний успіх, не вірить у власні сили та можливості і нездатна конструктивно долати перешкоди на шляху досягнення мети. Оптимізм виступає важливою умовою психологічного та соматичного здоров'я людини похилого віку, а його відсутність здатна призводити до виникнення та поглиблення особистісного відчуження [13, 175].

4. Тест СЖО є адаптованою версією тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Дж. Крамба і Л. Махоліка. Методика розроблена на основі теорії прагнення до сенсу і вчення про логотерапію В. Франкла. На основі факторного аналізу, був створений тест СЖО, що включає, поряд із загальним показником усвідомленості життя, п’ять субшкал, які відображають три конкретних змістовних орієнтації (цілі в житті, насиченість життя, задоволеність самореалізацією) і два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я і локус контролю-життя).

Методика СЖО складається з 20 пар протилежних тверджень, які дали можливість дослідити уявлення людини похилого віку про чинники усвідомленості життя. Відповідно до методики, життя людини вважається осмисленим лише при наявності цілей, задоволенні, яке вона отримує при їх досягненні, та впевненості у власній здатності ставити перед собою нові цілі й досягати їх. Важливим є чітке співвіднесення цілей - з майбутнім життям, емоційної насиченості – з теперішнім, а задоволення - з досягнутим результатом, тобто з минулим [10, 71].

Кожна життєва ситуація надає можливість людині похилого віку зробити в певний момент вибір у вигляді вчинку, дії або бездіяльності. Основою такого вибору є уявлення про сенс життя або його відсутність. Відповідно, сукупність здійснених та тих, які ми пам’ятаємо, виборів формує наше «минуле», яке є незмінним, а варіації можливі лише при його інтерпретації; «майбутнє» є сукупністю потенційних, очікуваних результатів та зусиль, що можуть здійснюватися людиною в теперішньому. У зв’язку з цим майбутнє принципово є невизначеним, а різні варіанти очікуваного майбутнього мають різну мотиваційну привабливість. Досліджуваним у тесті пропонуються пари протилежних тверджень, завдання – вибрати одне з тверджень, яке, на їхню думку, найбільше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3 в залежності від того, наскільки він чи вона впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження здаються однаково правильними).

5. Опитувальник визначення виду самотності (С. Васьківська), призначений для визначення виду самотності людей похилого віку та його глибини. Діагностичними шкалами є: стан самотності (без визначення виду); вид самотності: дифузна, відчужена, дисоційована. Людей похилого віку, які переживають дифузну самотність, відрізняє підозрілість у міжособистісних відносинах і поєднання особистісних й поведінкових характеристик, які суперечать одна одній: опір і пристосування в конфліктах; наявність усіх рівнів емпатії; збудливість, тривожність і емотивність характеру, комунікативна спрямованість. Багато в чому таке протиріччя пояснюється ідентифікацією людини похилого віку з різними об'єктами (людьми), що, відповідно, володіють, різними психологічними особливостями та характеристиками. У стані гострого переживання дифузної самотності людина похилого віку прагне до інших людей, сподіваючись знайти в спілкуванні з ними підтвердження власного буття, своєї значущості. Часто це не вдається, тому що людина похилого віку не спілкується у особистісному сенсі, не ділиться своїм власним, а лише приміряє на себе образ іншої людини, тобто ототожнюється з іншим, стаючи ніби живим дзеркалом. Такі люди похилого віку досить гостро реагують на стреси, вибираючи стратегію пошуку співчуття і підтримки. Інтуїтивно відчуваючи свою справжню, екзистенційну самотність, людина похилого віку відчуває колосальний страх. Вона намагається «втекти» від цього жаху до людей і вибирає ту стратегію взаємодії з ними, яка, на її думку, забезпечить хоча б тимчасове прийняття, і цією стратегією стає ідентифікація. Людина похилого віку демонструє абсолютну згоду з думками, принципами, мораллю, інтересами того, з ким вона спілкується. По суті, людина похилого віку починає жити психічними ресурсами об'єкта ідентифікації, тобто існувати за рахунок іншого. Досить часто наслідком цього є жорстоке переживання самотності, покарання страхом, розчаруванням і відчуттям безглуздості власного існування [14, 67].

Відчужений тип самотності може проявлятися у: тривожності, збудливості, низькому рівні емпатії, циклотимній акцентуації характеру, вираженій нездатності до співпраці, протиборстві в конфліктах, залежності від

інших міжособистісних стосунків. Наслідком переважання в особистості тенденції до відокремлення є відчуження людини похилого віку від інших людей, норм і цінностей, прийнятих у суспільстві, світі в цілому. При цьому спостерігається втрата значимих зв'язків і контактів, інтимності, приватності у спілкуванні, здатності до єднання. Людина похилого віку, яка переживає відчужену самотність, відчуває себе покинутою, розгубленою, закинутою в чужий і часто незрозумілий світ, де їй важко знайти необхідний відгук і розуміння. Усвідомлення неможливості бути вислуханою, зрозумілою, прийнятою, здебільшого, призводить до переконання у власній непотрібності, нецікавості. Коли думка про це опановує свідомістю, втрачається інтерес до життя взагалі, людина похилого віку оцінює своє буття, як відірване від себе. Подібне ставлення до життя робить його настільки нестерпним, що нерідко виникають думки про самогубство. Зазвичай, у таких людей похилого віку можна спостерігати недовіру, підозрілість, приписування іншим поганих намірів, тугу, депресію. Термін «відчуження» передбачає протяжність процесу і стану в часі, з одного боку, з іншого – двосторонній характер, тобто з часом об'єкти відчуження стають його суб'єктами і самі можуть проявляти дане відчуження по відношенню до людини, яка переживає такий вид самотності [35, 119].

Дисоційована самотність являє собою найбільш складний стан як за переживаннями, що його супроводжують, так і за виникненням і проявом. Дисоційована самотність визначається яскраво вираженими процесами ідентифікації і відчуження та їх різкою зміною один одного, стосовно навіть одних і тих же людей. Спочатку людина похилого віку ототожнює себе з іншою, приймаючи її спосіб життя і слідуючи йому. Після повної ідентифікації наступає різке відчуження від того ж об'єкта, що відображає справжнє ставлення людини до самої себе. Людина може одні характеристики своєї особистості приймати, а інші – категорично відкидати. Відповідно до цього, як тільки людина проєктує власні негативні характеристики (помічає їх у своєму об'єкті ідентифікації) – відбувається різке відчуження. При цьому людина

похилого віку може переживати гостре, чітке та усвідомлене почуття самотності. Дисоційований вид самотності виражається в тривожності, збудливому та демонстративному характері, конфліктності, спрямованості на самого себе, поєднанні високої та низької емпатійності (буде відсутній середній рівень, тобто або висока емпатійність, або низька), егоїстичності й підлеглості в міжособистісній взаємодії, що, безумовно, є протилежними тенденціями [28, 146].

Суб'єктивно позитивним видом самотності є керована самотність, або одинокість, яка являє собою варіант переживання психологічної відокремленості, власної індивідуальності, який особистісно обумовлений оптимальним співвідношенням результатів процесів ідентифікації і відособлення. Цю динамічну рівновагу можна розглядати, як один із проявів психологічної стійкості особистості похилого віку щодо впливів соціуму.

6. Шкала суб'єктивного переживання самотності (О. Саннікова). Автор методики порівнює кілька визначень феномену самотності, визначених різними авторами (В Леві, С. Вербицькою, Г. Тихоновим та ін.). Загальним для всіх цих визначень є вказівка на незадоволеність інтенсивністю і характером взаємин з іншими людьми, що супроводжується важкими переживаннями. Шкала СПС базується на уявленні про те, що самотність є наслідком дисгармонії міжособистісних відносин, індикаторами яких виступають напруженість, конфліктність, агресивність, а також ступінь близькості-віддаленості між суб'єктами. Типовими емоційними станами одиноких людей є «відчай, туга, нетерпіння, відчуття власної непривабливості, безпорадність, пригніченість, внутрішня спустошеність, нудьга, втрата надій, ізоляція, жаліть до себе, скутість, дратівливість, незахищеність, покинутість, меланхолія, відчуженість» [8, 80].

Основним призначенням «Шкали суб'єктивного переживання самотності (СПС)» є визначення ступеня переживання самотності, тобто показника гармонійності-дисгармонії міжособистісних відносин і показника близькостівіддаленості між суб'єктами відносин. Для виведення інтегральної

оцінки за шкалою СПС була використана найбільш поширена кумулятивна модель – підсумовування чисел – відповідей, виставлених досліджуваними в пунктах шкали. В даній методиці використовуються шкали з досить великим числом градацій – 7. Довжина шкали має таку кількість градацій, яка дозволяє досліджуваному досить диференційовано висловити своє ставлення (згоду з пред'явленим судженням). Обробка результатів полягає в підсумовуванні балів за пунктами, які входять у шкалу. Потім сирі бали переводяться в шкальні оцінки (шкала стенів) за нормативною таблицею.

Оцінку кожного наведеного судження необхідно висловити за допомогою семибальної шкали, де: 1 – повністю не згоден; 2 – згоден малою мірою; 3 – згоден майже наполовину; 4 – згоден наполовину; 5 – згоден більш ніж наполовину; 6 – згоден майже повністю; 7 – згоден повністю. У даній методиці при інтерпретації отриманих числових величин використовується переведення отриманих сирих балів за шкалою у стандартні - стени. Низькі значення за шкалою - це оцінки від 1 до 3 стенів, середні значення - оцінки від 4 до 7 стенів, високі значення - від 8 до 10 стенів. Високі оцінки (високий рівень переживання самотності) свідчать про схильність людей похилого віку все ускладнювати; людина стурбована своїм майбутнім, наслідками своїх вчинків, можливими невдачами і нещастями; турбується з приводу реальних або уявних перешкод; стримана у вираженні своїх почуттів. Для таких людей похилого віку характерна втома, інертність, зменшений ресурс сил, скромність (можливо сумнів у здатності викликати повагу), сором'язливість, скептицизм, потреба в довірі й визнанні. Вкрай високі оцінки (10 стенів) свідчать про значно виражений емоційний дискомфорт. У осіб з такими оцінками можлива наявність комплексу неповноцінності, вони, швидше за все, не задоволені собою і своїм становищем, позбавлені довіри до оточуючих і надії на майбутнє, внутрішня конфліктність і супроводжуючі її емоції пов'язані з труднощами локалізації їх справжнього джерела. Однією з причин високих значень (крім дисгармонії, незадоволеності міжособистісними відносинами) є гіперболізована цінність свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями (духовності, багатства

внутрішнього світу, здатності викликати в інших глибокі почуття). Середні оцінки (помірно виражена самотність) характерні людям похилого віку з помірним суб'єктивним благополуччям, серйозні проблеми у них відсутні, але й про повний емоційний комфорт стверджувати не можна; можливо, це пов'язане з рефлексією себе і своїх відносин з іншими людьми. Такі люди прагнуть до співпраці і дружелюбності – неможливість цього призводить до виникнення почуття самотності. Низькі оцінки (низький рівень переживання самотності) властиві людям похилого віку з «відкритим» ставленням до себе (критичністю і внутрішньою чесністю). Їм притаманна впевненість, високе самовідношення, відчуття сили свого «Я». У них немає тенденції до надмірної рефлексії на себе і свої стосунки з іншими людьми; їм властива емоційна зрілість, оптимізм, тенденція до екстравертованості, товариськості. У взаємодії з людьми переважають почуття зближення, у відносинах проявляється впевненість у собі, організаторські властивості (якості керівника та лідера), які поєднуються з прагненням до співпраці, дружелюбності і розвиненим почуттям відповідальності. Така людина впевнена в собі, активна, успішно взаємодіє з оточуючими, адекватно управляє своєю поведінкою. Вкрай низькі оцінки говорять про гіперсоціальну, надмірну вираженість почуттів єднання та спільності [10, 72-73].

7. Методика суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Ферг'юсон), призначена для визначення рівня самотності, а саме того, наскільки людина похилого віку відчуває себе самотньою. Феномен самотності полягає в тому, що дане почуття сприймається, як гостро суб'єктивне, суто індивідуальне і часто унікальне переживання. Однією з найбільш характерних рис самотності є специфічне відчуття повної заглибленості в самого себе. Почуття самотності не схоже на інші переживання тим, що воно є всеохоплюючим, самотність є комплексним почуттям, яке пов'язує воєдино щось втрачене внутрішнім світом особистості. Почуття самотності спонукає людину до енергійного пошуку ресурсів протистояння цій «хворобі»,

самотність діє проти основних очікувань і сподівань людини і, таким чином, сприймається, як вкрай небажане переживання.

Методика складається з 20 питань, для відповідей на кожне з яких використовується 4-бальна градація: часто, іноді, рідко, ніколи. Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» - на 2 (два), «рідко» - на 1 (один), і «ніколи» - на 0 (нуль). Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності – 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

8. Шкала суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Баду. Шкала суб'єктивного благополуччя була використана з метою дослідження емоційного компонента суб'єктивного благополуччя людей похилого віку. Методика дозволила оцінити якість емоційних переживань людей похилого віку в діапазоні від оптимізму, бадьорості та впевненості в собі до пригніченості, дратівливості і відчуття самотності. Універсальність розширює сферу застосування «Шкали суб'єктивного благополуччя», яка є досить значною. Перевагами даної методики є стислість і скринінговий характер одержуваної інформації, що дозволяє окреслити напрямки подальшого дослідження особистості випробуваного.

Опитувальник складається з 17 тверджень. Досліджуваний повинен оцінити кожне твердження за семибальною шкалою, де «1» означає «повністю згоден», «7» - «повністю не згоден», проміжні бали мають відповідні значення між цими двома полюсами. Деякі пункти є «прямими», тобто при відповіді випробуваного «1» йому присвоюється 1 бал, при відповіді «2» - 2 бали і т. д. Інші пункти є «зворотними», тобто при відповіді випробуваного «1» йому присвоюється 7 балів, при відповіді «2» - 6 балів і т.д. Сума балів за всіма пунктами становить підсумковий бал. Підсумковий бал є показником наявності та глибини емоційного дискомфорту особистості, який вона переживає; а з відповідей на окремі пункти можна визначити його специфіку та особливості,

тобто зони особливої напруги або конфліктів. Сирий бал за тестом, перекладений у стандартну оцінку за шкалою стенів (середнє значення складає - 5,5, стандартне відхилення - 2), є підгрунтям для інтерпретації результатів тесту. Середні оцінки (4-7 стенів) свідчать про низьку вираженість характеристики. Особистостей із середнім рівнем можна характеризувати помірним суб'єктивним благополуччям та відсутністю серйозних проблем. Оцінки, що відхиляються в сторону суб'єктивних негараздів (8-9 стенів), характерні для людей похилого віку, схильних до депресії і тривоги, песимістичних, замкнутих, залежних, таких, що погано переносять стресові ситуації. Вкрай високі оцінки (10 стенів) свідчать про значно виражений емоційний дискомфорт у людей похилого віку. У осіб з такими оцінками можлива наявність комплексу неповноцінності; вони, швидше за все, незадоволені собою і своїм становищем, позбавлені довіри до оточуючих і надії на майбутнє, мають труднощі в контролюванні своїх емоцій, неврівноважені, ригідні, постійно турбуються з приводу реальних і уявних неприємностей. Оцінки, що відхиляються в сторону суб'єктивного благополуччя (2-3 стени), говорять про помірний емоційний комфорт досліджуваних: вони не переживають серйозних емоційних проблем, достатньо впевнені у собі, активні, успішно взаємодіють з оточуючими, мають відповідну до вікового періоду поведінку. Вкрай низькі оцінки за шкалою (1 стен) свідчать про повне емоційне благополуччя людей похилого віку і заперечення ними серйозних психологічних проблем. Люди похилого віку, які переживають емоційне благополуччя, швидше за все, мають позитивну самооцінку, не схильні скаржитися на різні нездужання, оптимістичні, товариські, упевнені у своїх здібностях, ефективно діють в умовах стресу, не схильні до тривог.

Вибірка дослідження була представлена 142 респондентами віком від 60 до 75 років (середній вік – 67,2 року). Досліджувані були умовно розділені на 4 вікових групи: 60-64 роки, 65-68 років, 69-72 роки, 73-75 років.

Крім вікових, було виділено й інші соціально-демографічні характеристики досліджуваної вибірки: стать (таблиця 2.2) та місце проживання (таблиця 2.3).

Таблиця 2.2

Комбінаційна таблиця розподілу за місцем проживання та віковою групою

		Вікова група				всього
		60-64 роки	65-68 років	69-72 років	73-75 років	
Місце проживання	місто	20	19	23	12	74
	село	13	21	19	15	68
всього		33	40	42	27	142

Головним завданням експериментального дослідження, що випливає з описаних принципів, вимог, методів, характеристики контингенту досліджуваних, є визначення наявності та особливостей особистісного відчуження у людей похилого віку. У роботі використані первинні та вторинні методи статистичної обробки результатів експерименту. Статистичні методи обробки й аналізу даних включали використання параметричних й непараметричних критеріїв перевірки гіпотез (t-критерій Стьюдента, хі-квадрат, критерій Уїлкоксона), кореляційний (Коефіцієнт кореляції Пірсона), факторний аналіз (метод головних компонент з обертанням Варімакс й нормалізацією Кайзера). Обчислення коефіцієнтів кореляції та факторний аналіз даних здійснювався за допомогою комп'ютерної обробки, що забезпечувалася пакетом сучасних електронних програм (SPSS/версія 23).

Таблиця 2.3

Комбінаційна таблиця розподілу за статтю та віковою групою

		Вікова група				всього
		60-64 роки	65-68 років	69-72 років	73-75 років	
стать	ж	19	21	22	16	78
	ч	14	19	20	11	64
всього		33	40	42	27	142

2.2. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

Зміни у соціальному статусі людей похилого віку, викликані припиненням професійної діяльності, зниженням рівня соціальної й біологічної адаптивності, погіршенням самопочуття, трансформацією ціннісних орієнтирів власного способу життєдіяльності, а також виникненням проблем як у соціальнопобутовому, так і психологічному пристосуванні до нових умов, актуалізують проблему емпіричного дослідження особливостей особистісного відчуження у людей похилого віку. Для реалізації мети і завдань дослідження було використано метод анкетування, який передбачав розробку авторської анкети з метою дослідження наявності або відсутності особистісного відчуження у людей похилого віку.

Процедуру анкетування ми роглядаємо, як один із важливих методів діагностики у нашому дослідженні, оскільки він дозволяє отримати дані щодо причин виникнення та наявності особистісного відчуження у людей похилого віку. Запропонована анкета складалась із двох блоків запитань закритого типу, які орієнтовані на дослідження особливостей виключення людей похилого віку з соціальних груп та зменшення їхніх соціальних стосунків. Крім того, анкета містила блок запитань, які стосувалися основних соціально-демографічних даних респондентів, тобто віку, статі та місця проживання (табл. 2.4 та 2.5). Отримані відповіді на запитання дали можливість оцінити особливості особистісного відчуження людей похилого віку.

Анкетування стало незамінним під час проведення першого етапу емпіричної частини дослідження особливостей особистісного відчуження людей похилого віку та дозволило глибше проникнути в психологію досліджуваних і краще зрозуміти їхні погляди, поведінку, установки та стереотипи, які стосуються специфіки особистісного відчуження людей похилого віку.

Запитання анкети передбачали оцінку людьми похилого віку особливостей ставлення до них у сучасному суспільстві, визначення соціальних

та економічних можливостей розвитку й відпочинку; наявності соціальних стереотипів щодо людей похилого віку; визначення кількості соціальних контактів після виходу на пенсію; власного соціального статусу та відчуття обмеженості власних соціальних можливостей, пов’язаних з виходом на пенсію; особливостей пристосовування до нових умов; соціальних норм та стандартів щодо способу життя людей похилого віку; наявності почуття самотності у людей похилого віку; особистої та бажаної участі респондентів у культурних заходах; особливостей завершення кар’єрного шляху; емоційного ставлення до вимушеної та бажаної самотності й рівня активності у суспільному житті.

Під час оцінки результатів анкетування було виявлено, що 59% досліджуваних проживають з рідними, в той час, як 41% респондентів – наодинці.

Це вказує на можливість виникнення у 41% людей похилого віку відчуття самотності, як наслідку небажаної ізоляції. Самотність викликає психологічний дискомфорт і може призвести до особистісного відчуження людей похилого віку й ізоляції. Крім того, почуття самотності, переживання відсутності близьких духовно-інтимних відносин з іншими людьми безпосередньо визначає об’єктивне місце людини похилого віку в суспільстві. Тривала самотність впливатиме на погіршення пам’яті людей похилого віку, їхнє фізичне самопочуття, психічне здоров’я та тривалість життя. Самотність визначається нами, як важливий чинник особистісного відчуження людей похилого віку. Самотність - це особлива форма самосвідомості, яка свідчить про розрив соціальних і особистісних контактів та зв’язків, що становлять життєвий світ особистості [15, 361].

Самотність є негативним і травмуючим явищем для людей похилого віку. Переживання самотності в людей похилого віку має свою специфіку, яка визначається тим, що значний біологічний вік спричинює дедалі більше негараздів фізіологічного характеру. В свою чергу, знижений адаптивний потенціал людей похилого віку, зміна соціальної ситуації життя та супутні

проблеми ускладнюють міжособистісну взаємодію, що може призводити до виникнення переживання самотності.

У зв'язку з тим, що негативне ставлення суспільства до людей похилого віку суттєво впливає на погіршення їхнього фізичного і психічного благополуччя, особливий акцент нами було зроблено на дослідженні даного компонента. Аналіз результатів показує, що 38% досліджуваних визначили ставлення суспільства до себе, як позитивне, 34% - як негативне і майже третина респондентів (28%) - як зневажливе.

Аналіз отриманих даних дав можливість прослідкувати тенденції у ставленні до старості в українському суспільстві. Нами констатовано, що існуючі негативні геронтологічні стереотипи мають прихований, завуальований характер і проявляються у віднесенні людей похилого віку до категорії «відпрацьованого ресурсу». Найбільш характерними соціальними стереотипами є уявлення про старість, як період безпорадності, залежності від оточуючих, візуальної непривабливості. В найгіршому варіанті наявність негативного образу людини похилого віку фіксується, як асоціативний ряд: люди похилого віку – все в минулому – кінець життя – забуті – безпорадні. Існування соціальних стереотипів щодо особливостей життєдіяльності людей похилого віку визнали 79% респондентів, у той же час лише 21% досліджуваних вказали на їхню відсутність. З метою оцінки соціальних стереотипів ми модифікували та використали класифікацію М. Керміс, згідно з якою, логічним є виділення наступних стереотипів: старі люди бідні; всі особи похилого віку нездорові; старі люди - це тягар для інших; старі не можуть повноцінно функціонувати в суспільстві [35, с.120]. Аналіз результатів опитування людей похилого віку вказав на переважання стереотипу: всі особи похилого віку нездорові та не можуть повноцінно функціонувати в суспільстві. Існування визначених стереотипів люди похилого віку пов'язують із негативним ставленням суспільства до себе та відсутністю дієвої системи комунікації і взаємодії з ними. В контексті аналізу даної проблеми варто акцентувати увагу на тому, що в Україні все частіше зустрічається явище ейджизму, тобто дискримінації людини

на підставі її віку, яке поширюється як на формальні, так і неформальні сфери життя суспільства. Ейджизм проявляється в готовності адекватно сприймати і співпрацювати лише з людьми, які відповідають заздалегідь установленим віковим критеріям. В українському суспільстві існують соціальні норми і стандарти щодо способу життєдіяльності людей похилого віку. Отримані результати дають можливість констатувати, що 31% людей похилого віку не визнають існування соціальних стереотипів, 69% - підкреслюють, що неодноразово потрапляли під дію соціальних норм і стандартів і вважають це правильним та прийнятним. Люди похилого віку підкреслюють той факт, що, перебуваючи в ситуації соціальної взаємодії, неодноразово зіштовхувалися з обмеженням власних прав, планів та можливостей у силу невідповідності особистісних вікових та психологічних характеристик соціальним нормам і стандартам.

Важливим завданням анкетування було з'ясування особливостей соціального статусу людей похилого віку, тобто їхнього місця в соціальних зв'язках і відносинах. Науковці Б. Хенкок та П. Шарп, досліджуючи взаємозв'язок відчуження, задоволеності життям та структури суспільства, наголошували на тому, що соціальний статус відіграє важливу роль у появі та розвитку особистісного відчуження у людей похилого віку [32, 138]. Отже, на їхню думку, відчуження, принаймні частково, є суспільною функцією і залежить від задоволеності життям. Високий рівень задоволеності життям та соціальний статус значно рідше сприяють виникненню особистісного відчуження у людей похилого віку. Висока оцінка задоволеності життям та низький соціальний статус більшою мірою сприяють розвитку особистісного відчуження, ніж низький рівень задоволеності життям та високий соціальний статус. Генезис проблеми особистісного відчуження людей похилого віку полягає в обмеженнях, які умовно висуває суспільство, а зміни в соціальному статусі є значимим критерієм наявності чи відсутності особистісного відчуження. Відповідно до отриманих результатів, лише 23% респондентів визначили свій соціальний статус, як високий, і 77% - як низький, що негативно відображається

на моральному та матеріальному становищі, впливає на психічний стан, знижує опір організму до захворювань і адаптацію до змін навколишнього середовища, посилює рівень незадоволеності життям.

Оскільки важливим і актуальним аспектом у визначенні особливостей особистісного відчуження людей похилого віку є забезпечення відповідного рівня їхнього життя, то особливу увагу в процесі анкетування ми приділили дослідженню соціальних та економічних можливостей досліджуваних. Під соціальними та економічними можливостями нами розглядалася готовність і здатність оплатити й реалізувати власні потреби щодо розвитку та відпочинку. Результати продемонстрували, що лише 31% респондентів має достатній рівень соціальних та економічних можливостей для організації власного дозвілля, а у 69% такі можливості відсутні, тобто рівень їхнього життя є недопустимо низьким. Невідповідність між розміром фінансових доходів та потребою людей похилого віку у коштах має тенденцію до подальшого зростання. Зниження рівня соціально-економічних можливостей негативно впливає на людей похилого віку. Однак, незважаючи на те, що люди похилого віку переживають значні труднощі, які продиктовані як віковими, так і соціально-економічними змінами, пов’язаними з виходом на пенсію, втратою попереднього соціального статусу, матеріальноекономічними обмеженнями, вони все ж таки готові до пізнавального розвитку. На це вказали 64% респондентів. Крім того, науковці доводять, що основна частка розумових здібностей у людей похилого віку зберігається, а недолік швидкості реакції компенсується за рахунок досвіду. Потренувавшись, людина похилого віку здатна майже повністю відновити колишню швидкість реакцій. Аналіз результатів анкетування доводить, що головним фактором, який перешкоджає повноцінному розвитку людей похилого віку є фінансова, психологічна та емоційна обмеженість ресурсів. Однак, розглядаючи особливості розвитку людей похилого віку, варто наголосити, що провідною діяльність на цьому етапі є структуризація та передача досвіду. Іншими словами, розвиток стане можливим у тому випадку, коли людина похилого віку знайде можливість реалізувати накопичений досвід у значущій

для інших справі й при цьому вкладе у це частку своєї життєвої мудрості та індивідуальності.

За результатами анкетування прослідковується негативна тенденція в рівнях та специфіці усвідомлення людьми похилого віку важливості власного відпочинку (72%). Досліджувані підкреслюють, що відпочинок не є першочерговим у стратегії їхньої життєдіяльності, а ресурсів на нього досить часто не залишається. Це негативна тенденція, оскільки у період старості відпочинок та відновлення є особливо важливими, адже фізичних, психічних та емоційних ресурсів у особистості не так багато.

Особливу увагу в нашому дослідженні ми закцентували на ресурсних можливостях літньої людини, під якими розуміємо певні здатності, що сприяють ефективному вирішенню вікових завдань. Результати досліджень показали, що 38% людей похилого віку мають можливість та бажання власної реалізації у соціумі. У той же час 62% опитаних переживають неможливість реалізувати себе у соціумі та констатують неспроможність самостійного вирішення власних проблем. Однак, психологічне благополуччя людей похилого віку суттєво залежить від вміння генерувати зовнішні і внутрішні ресурси у складні моменти життя. Найважливішими психологічними завданнями ресурсних можливостей людей похилого віку є встановлення узгодженості з власною ідентичністю (опора на минулий досвід, перебудова Я-концепції, стиль поведінки відповідно до умов життя, що змінилися) та пошук сенсу життя, який пов’язаний з оцінкою власного минулого.

На підставі аналізу відповідей респондентів варто констатувати, що міжособистісна взаємодія визначається людьми похилого віку, як можливості та бажання формувати емоційні взаємин з іншими, що передбачає емоційне ставлення один до одного, взаємне соціальне пізнання, певний спосіб поведінки один з одним. Отримані результати демонструють, що у 26% людей відсутня потреба в урізноманітненні кола соціальної взаємодії, а 74% опитаних виявляють інтерес до взаємодії з представниками різних поколінь, що, безумовно, в процесі реалізації сприятиме взаємообміну досвідом. Однак, 67%

людей похилого віку відмітили зменшення кількість соціальних контактів після виходу на пенсію, що вказує на втрату емоційних взаємин особистості в похилому віці з окремими суб'єктами, котрі її оточують. Досліджувані найбільше цінують в інших людях доброту, чесність та порядність. У процесі міжособистісної взаємодії 12% людей похилого віку обирає стратегію активного включення, 19% - стратегію уникання і 69% - стратегію пристосування, тобто вони схильні жертвувати власними інтересами заради інших, готові йти на окремі поступки (компроміс).

Оскільки суб'єктивний стан людини багато в чому залежить від того, які засоби адаптації використовуються у процесі соціалізації, то нами було вивчено сутність соціалізації осіб похилого віку. На думку досліджуваних, вони вимушені пристосовуватися до нової ситуації та до змін у самих собі й своєму статусі. Для 57% людей похилого віку цей процес є тривалим, супроводжується занепокоєнням, невмінням знайти себе, налагодити нові контакти, по-іншому подивитися на себе і навколишній світ. У той же час для 24% досліджуваних притаманною є швидка адаптація, відсутність схильності драматизувати перехід до нового способу життя. Такі досліджувані здатні наповнити власне життя новим змістом, швидко знаходять нове соціальне середовище. Нарешті, для 19% опитаних характерною є нездатність адаптуватися до змін. Крім того, результати анкетування показали, що 31% людей похилого віку готові брати активну участь у різного роду дозвіллєвих заходах, а 69% досліджуваних рідко долучаються до культурних заходів, які проходять у їхньому населеному пункті. Це дає можливість припустити, що власна соціальна активність досліджуваних потребує дещо іншого підходу.

Таким чином, люди похилого віку з високою осмисленістю життя, позитивним самоставленням, високим рівнем задоволеності життям, вираженою схильністю змінювати якості власної особистості та своє життя мають вищий рівень емпатії, більше друзів і приятелів, поряд із ними більше тих осіб, які їм подобаються, і тих, які їм симпатизують, вони почуваються менш самотніми, більше схильні до конструктивних способів взаємодії, частіше

спілкуються й турбуються про інших та знають, що змінити у власному колі спілкування.

Важливим у контексті нашого дослідження було з'ясування особливостей суб'єктного освоєння незайнятого часу людьми похилого віку. Досліджувані стверджують, що їхнє життя небагате на різноманітні події (85%). Однак, 67% людей похилого віку підкреслюють, що звичні події заповнюють собою весь їхній індивідуальний простір і час, тобто спостерігається гіпертрофованість, «розтягування» подій. Подія, яка сприймається молоддю, як незначний епізод, для людини похилого віку стає справою цілого дня. Наступна особливість визначається відчуттям часу. Люди похилого віку, як правило, живуть у сьогоденні. Саме тому їм притаманна запасливість, ощадливість та обережність.

Аналіз відповідей респондентів дає можливість стверджувати, що лише у 24% досліджуваних не виникає труднощів у процесі спілкування з іншими, у той же час 76% людей похилого віку визнають наявність труднощів у спілкуванні з оточуючими.

Це пов'язано із завершення професійної діяльності, яка у свій час займала основну частину життя і визначала коло спілкування досліджуваних. Дослідження показало, що 62% опитаних людей похилого віку виявилися емоційно неготовими до завершення професійної кар'єри. У такій ситуації особливого значення набуває здатність особистості повноцінно включатися у новий життєвий цикл. Однак, лише 34% опитаних зазначили, що ведуть активне соціальне життя, тобто повноцінно включені в соціальні процеси і взаємодію. Найбільше люди похилого віку готові включатися в духовну сферу (57%), дещо менше – у політичну сферу (27%), і ще менше – у соціальну (16%). Це можна пояснити тим, що людям похилого віку притаманні негативні психологічні та емоційні стани, шляхи зміни яких вони намагаються знайти у духовній сфері соціального життя людини.

Загальні зведені результати анкетування щодо наявності особистісного відчуження у людей похилого віку наведені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Наявність особистісного відчуження у людей похилого віку (%)

		Вікова група				стать		Місце проживання	
		60-64 роки	65-68 років	69-72 роки	73-75 років	жіноча	чоловіча	місто	село
Особистісне відчуження	наявне	14,8	14,8	16,2	12,68	32,39	24,64	29,58	27,46
	відсутнє	9,15	14,8	13,38	6,34	22,54	20,42	22,54	20,41

Отже, отримані результати вказують, на те, що у 57% досліджуваних виявлене особистісне відчуження, наявність якого характеризується негативною оцінкою якості емоційних переживань (пригніченістю, дратівливістю і відчуттям самотності); зниженою життєвою задоволеністю; системою негативних емоційних ставлень до різних сторін свого життя. У людей похилого віку, які переживають особитісне відчуження, діагностується емоційна напруженість, знижена емоційна стійкість, підвищена тривожність та психологічний дискомфорт. Життєдіяльність літніх людей, у яких наявне особистісне відчуження, супроводжують різного роду психологічні негаразди. Зазвичай, людина похилого віку переживає відсутність надії на власний успіх, не вірить у власні сили та можливості й нездатна конструктивно долати перешкоди на шляху до досягнення поставленої мети.

Натомість, у 43% відсотків досліджуваних було виявлено відсутність проявів та характеристик особистісного відчуження. Такі люди похилого віку будуть лише частково або не у всій повноті переживати вищеописані стани, характерні для особистісного відчуження. Для даної вибірки характерними є низький рівент тривожності, переживання емоційного та психологічного комфорту, соціальна активність та діяльне освоєння власного незайнятого часу.

За результатами анкетування було встановлено, що 81 досліджуваному (57%) притаманне особистісне відчуження. Саме тому подальше експериментальне дослідження здійснювалося з даною вибіркою. Середній вік вибірки становив 68,7 року. Емпірична обробка даних дала можливість висунути емпіричне припущення про позитивну значиму кореляцію

особистісного відчуження з віком, тобто із збільшенням віку поглиблюється особистісне відчуження (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Комбінаційна таблиця наявності особистісного відчуження за віковими групами

		Вікова група				
		60-64 роки	65-68 років	69-72 роки	73-75 років	всього
Особистісне відчуження	наявне	20	20	23	18	81
	відсутнє	13	20	19	9	61
всього		33	40	42	27	142

Продемонстровані в таблиці 2.5 дані пояснюються тим, що з віком відчужена особистість ще більше зосереджується на самій собі, власних проблемах і переживаннях. Особистісна відчуженість досліджуваних призводить до мінімізації соціальних контактів, звуження свідомості і навіть у деяких випадках до аутизації. В такій ситуації занижена самооцінка людей похилого віку характеризується не егоцентризмом, а байдужістю до себе й власного життя, що у свою чергу, призводить до зростання рівня особистісного відчуження, а в деяких випадках, і самовідчуження.

Аналіз отриманих результатів дав можливість констатувати, що відмінностей у переживанні особистісного відчуження у людей похилого віку жіночої та чоловічої статі виявлено не було (див. табл. 2.6), тобто статеві відмінності не впливають на особливості соціальної ізольованості, самовідсторонення та апатії до соціального буття.

Таблиця 2.6

Комбінаційна таблиця розподілу особистісного відчуження за статтю

		стать		всього
		ж	ч	
Особистісне відчуження	наявне	46	35	81
	відсутнє	32	29	61
всього		78	64	142

Варто наголосити на відсутності взаємозв'язку рівня особистісного відчуження людей похилого віку й соціально-географічного чинника (див. табл. 2.7) та виявлених відмінностей у компонентному складі даного явища у процесі порівняння жителів міста та села, які продемонстровані нижче.

Таблиця 2.7

Комбінаційна таблиця розподілу особистісного відчуження за місцем проживання

		Місце проживання		всього
		місто	село	
Особистісне відчуження	наявне	42	39	81
	відсутнє	32	29	61
всього		74	68	142

Відповідно до результатів анкетування, особистісне відчуження людей похилого віку характеризується зниженою кількістю та якістю соціальних контактів; низькою соціальною активністю та включеністю в соціальні процеси; наявністю негативних емоційних переживань (смуток, дратівливість, переживання самотності, почуття пригніченості та ін.); зниженням задоволеності власним життям; погіршеним загальним психологічним станом, тривожністю, емоційним напруженням, зниженням емоційної стійкості й загальним психологічним дискомфортом та неблагополуччям.

Саме тому нами було поставлене завдання дослідити рівень суб'єктивного благополуччя осіб похилого віку (табл. 2.8).

Аналіз емпіричних даних показує, що 69% людей похилого віку мають низький рівень суб'єктивного благополуччя, 12% - середній рівень і 18% - високий рівень, тобто переважна більшість досліджуваних негативно оцінює загалом якість власного життя та окремих його сфер (культурної, економічної, релігійної, політичної тощо). Досліджувані не розуміють, чого хочуть від життя, та не можуть визначитися з вибором мотивів, прийомів і способів взаємодії з людьми. Лише 18% людей похилого віку притаманний внутрішній комфорт, духовна рівновага, задоволеність якістю життя та відчуття щастя, тобто респондентам вдалося адаптуватися до нової соціальної ролі. Високі показники

суб'єктивного благополуччя забезпечуються здатністю людей похилого віку до створення глибоких емоційно наповнених стосунків з іншими та залученістю у соціальну взаємодію, насамперед через стосунки з рідними та спосіб життя; високим соціальним статусом та адаптованістю до соціальної ролі; задоволеністю стосунками у сім'ї.

Таблиця 2.8

Рівень суб'єктивного благополуччя

		частота	відсотки	Валідний відсоток	Накопичений відсоток
валідні	низький	56	69,1	69,1	69,1
	середній	10	12,3	12,3	81,5
	високий	15	18,5	18,5	100,0
	всього	81	100,0	100,0	

Констатація того факту, що високий рівень особистісного відчуження пов'язаний з низьким рівнем задоволення від процесу і результату життя (життєвого шляху), спонукала нас до дослідження рівня індексу життєвого задоволення в людей похилого віку (див. табл. 2.9). У теоретичній частині нашого дослідження підкреслено, що людина похилого віку має не просто жити, але й отримувати задоволення від життя. Під задоволенням життям ми розуміємо результат вдалої реалізації людиною похилого віку її життєвої мети, яка сприймається, як життєвий сенс. Аналізуючи дані представлені в таблиці 2.9, варто підкреслити, що у 23,5% досліджуваних виявлено низький рівень індексу життєвого задоволення (далі ІЖЗ), у 48% - середній рівень і 14% - високий рівень.

Таблиця 2.9

Рівень ІЖЗ

		частота	відсотки	Валідний відсоток	Накопичений відсоток
валідні	низький	19	23,5	23,5	23,5
	середній	48	59,3	59,3	59,3
	високий	14	17,3	17,3	17,3
	всього	81	100,0	100,0	100,0

У значної частини досліджуваних (48%) виявлено середній рівень ІЖЗ, що можна пояснити інтегральністю індексу життєвого задоволення. Отриманий показник вказує на те, що у більшості людей похилого віку число здобутків і втрат відносно врівноважене. Для 14% досліджуваних характерним є сформований інтерес до життя; рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей; узгодженість між поставленими і реально досягнутими цілями; позитивна оцінку власних якостей і вчинків.

Наявність особистісного відчуження характеризується низьким загальним фоном настрою, тобто загальним негативним емоційним станом, що охоплює людину похилого віку протягом певного періоду часу і здійснює істотний вплив на її психіку, поведінку і діяльність. Узагальнені результати дослідження загального фону настрою представлено в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Рівень загального фону настрою

		частота	відсотки	Валідний відсоток	Накопичений відсоток
валідні	низький	43	53,1	53,1	53,1
	середній	25	30,9	30,9	30,9
	високий	13	16,0	16,0	16,0
	всього	81	100,0	100,0	100,0

Згідно з отриманими даними, 53% досліджуваних мають низький рівень загального фону настрою, 31% - середній рівень і лише 16% - високий рівень загального фону настрою. Даний показник відображає загальний фон сприйняття дійсності, тобто те, як позитивно, негативно чи нейтрально людина похилого віку сприймає те, що знаходиться і відбувається навколо неї. Отримані результати свідчать про знижений психоемоційний фон людей похилого віку. З метою об’єктивного аналізу отриманих емпіричних даних, ми співставили суб’єктивне благополуччя (далі СБ) та загальний фон настрою (табл. 2.11).

До вказаного розподілу ми застосували критерій хі-квадрат для перевірки гіпотези про незалежність класифікацій й отримали значення статистики $\chi 2 = 42{,}694$, асимптотична значущість якого досить близька до нуля ($p < 0{,}0001$).

Таблиця 2.11

Перехресна таблиця рівня суб'єктивного благополуччя та загального фону настрою

		Рівень загального фону настрою			всього
		низький	середній	високий	
Рівень СБ	Низький	39	17	0	56
	Середній	0	3	7	10
	високий	4	5	6	15
всього		43	25	13	81

З огляду на отримані результати, нами було виділено дві експериментальні групи для подальшого дослідження. В експериментальну групу 1 (ЕГ1) увійшли досліджувані з низьким та середньо-низьким рівнями суб'єктивного благополуччя та загального фону настрою, таких досліджуваних виявилося 67, що склало 82,7% загальної кількості. До експериментальної групи 2 (ЕГ2), увійшли досліджувані, в яких рівень суб'єктивного благополуччя і загального фону настрою високий й середньо-високий. Отримані дані представлені у таблиці 2.12.

Таблиця 2.12

Розподіл досліджуваних на ЕГ1 та ЕГ2 відповідно до рівнів соціального благополуччя та загального фону настрою

Рівень СБ і загального фону настрою низький й середньо-низький	67	82,72%	Експериментальна група 1 (ЕГ_1)
Рівень СБ і загального фону настрою високий й середньо-високий	14	17,28%	Експериментальна група 2 (ЕГ_2)

Порівняльний аналіз вікових відмінностей ЕГ1 та ЕГ2 продемонстрований у таблиці 2.13.

Середній вік досліджуваних ЕГ1 є дещо вищим за середній вік досліджуваних ЕГ2 – 68,3 проти 67,5, що, в загальному, підтверджує описані вище результати (збільшення віку – зростання рівня відчуження). Однак, оскільки виявлена різниця за віковим критерієм не є статистично значущою, то

отримані дані демонструють лише наявність тенденцій і потребують додаткової перевірки (додаток А).

Таблиця 2.13

Порівняння вікових відмінностей досліджуваних ЕГ1 та ЕГ2

Статистика групи					
	Група дослідження	N	середнє	Середньокв. відхилення	Середньокв. помилка середнього
вік	Відчуження особистісне	67	68,3	4,094	0,5
	Відчуження особистісне	14	67,5	3,107	0,83

Порівняльний аналіз середніх показників ЕГ1 та ЕГ2 вказує на наявність статистично значимих відмінностей за всіма шкалами, окрім шкали соціального включення, результату життя, послідовності у досягненні цілей, відособленості та емоційного комфорту (додаток Б). Аналізуючи дані табл. 2.11 варто наголосити, що у певних досліджуваних наявне особистісне відчуження, але вони не переживають негативних психоемоційних станів, це підтверджується отриманими результатими, які дозволяють стверджувати, що представникам ЕГ2, у порівнянні з представниками ЕГ1, притаманний значно вищий рівень соціального включення, позитивний емоційний фон та позитивне переживання особистісного відчуження. Досліджувані здатні ефективно використовувати мислення, як засіб пошуку і знаходження об'єктивної істини, об'єктивно оцінювати свої можливості у ситуації, яка склалася, легко переживати невдачі, оптимістично ставитися до себе та інших. Однак, оскільки ми не мали змоги здійснити статистичні узагальнення щодо ЕГ2 з генеральної сукупності людей похилого віку через недостатній обсяг вибірки досліджуваних, то виявлені відмінності розглядаємо лише, як тенденції.

Емпірична обробка та аналіз даних ЕГ2 (17,3%) вказали на те, що досліджуваним притаманне особистісне відчуження, проте для них нехарактерні негативні психоемоційні стани, вони задоволені якістю власного життя. Результати викликають наукову зацікавленість, однак у подальшому

нами не аналізувалися, оскільки вибірка не є статистично репрезентативною. Основний акцент у статистичному аналізі було зроблено на результатах ЕГ1 (67 досліджуваних), у якій було виявлено низький показник суб'єктивного благополуччя та середній або низький рівні індексу життєвого задоволення.

Результати ЕГ1 були перерозподілені відповідно до вікових розподілів та виділених значимих критеріїв (див. додаток В). Статистично значимі відмінності за географічним показником (населеними пунктами) проявляються у нижчому рівні соціальної включеності жителів міста, ніж жителів села ($t=0,479$, при $p\leq0,05$). Отримані результати відповідають описаній теоретичній концепції, згідно з якою людям похилого віку, що проживають у місті, притаманний вищий рівень переживання самотності та соціальної невключеності. Згідно з отриманими емпіричними даними, рівень відчуженої самотності вищий у жителів міста, ніж у жителів села ($t=0,160$, при $p\leq0,05$). Люди похилого віку з високим рівнем відчуженої самотності характеризуються відокремленістю та самотністю, відчуженістю від інших людей, норм та цінностей, прийнятих у даному суспільстві. Людина похилого віку, яка є жителькою міста, значно глибше здатна відчувати себе покинутою та втраченою, ніж людина із сільської місцевості. Це пояснюється специфікою міжособистісних стосунків та взаємодії жителів міста і сільської місцевості, яка визначається тим, що у місті відбувається швидка та постійна зміна подій і людей. За таких умов набагато легше втратити значимі зв'язки, ніж у сільській місцевості, де люди похилого віку в силу специфіки проживання та трудової діяльності постійно контактують із відносно сталим соціальним оточенням.

У процесі порівняння результатів соціально-демографічних груп чоловіків та жінок, статистично значимих відмінностей виявлено не було. Проте були виявлені кореляції наближені до статистично значимих, рівень значущості яких після поділу на 2 виявився наближеним, але вищим, ніж значення 0,05, що не дозволяє стверджувати їх статистичну значимість. Констатуємо наявність тенденції за шкалою суб'єктивного благополуччя, тобто рівень суб'єктивного благополуччя у жінок є вищим, ніж у чоловіків. Дані результати пояснюються

тим, що вихід на пенсію та перехід у іншу вікову категорію часто супроводжується звільненням з роботи та бажанням і можливістю пошуку інших сфер соціальної реалізованості та затребуваності. Вихід на пенсію досить часто супроводжується зниженням суб'єктивної соціальної значимості (втрата позиції годувальника та того, хто приносить кошти і забезпечує сім'ю). У зв'язку з тим, що стереотипно прийнято, що в нашому суспільстві здебільшого функцію забезпечення сім'ї виконує чоловік, то, відповідно, переживання ним суб'єктивного благополуччя може бути нижчим у контексті розуміння неможливості виконання певних соціальних ролей та функцій.

Наступним етапом нашого емпіричного дослідження було проведення кореляційного аналізу виділених соціальних та психологічних чинників особистісного відчуження. Особлива увага зверталася на аналіз найбільш значимих показників у контексті розробленої нами структурної моделі особистісного відчуження людей похилого віку.

У загальній характеристиці особистісного відчуження людей похилого віку були виявлені наступні статистично значимі зв'язки:

1. «Соціальне включення – індекс життєвого задоволення» (rxy = 0,429, при $p \leq 0,01$), під час зростання рівня соціального включення (кількість та якість соціальної активності та взаємодії) зростатиме індекс життєвого задоволення. Це проявлятиметься у зростанні ентузіазму, рішучості, психологічної стійкості при досягненні мети, адекватності оцінки своїх внутрішніх і зовнішніх якостей, ступені оптимізму.

2. «Соціальне включення – адаптивність» (rxy = 0,472, при $p \leq 0,01$), виявлена позитивна кореляція дозволяє стверджувати, що збільшення соціального включення підвищить рівень адаптивності людини похилого віку. Оскільки провідною діяльністю людей похилого віку є структуризація та передача досвіду, то адаптивність проявлятиметься у тому, наскільки людина спроможна знайти можливість реалізувати накопичений досвід у значущій для інших справі й при цьому вкласти в неї частку своєї життєвої мудрості та індивідуальності.

3. «Соціальне включення – суб'єктивне відчуття самотності» (rxy = -0,526, при p≤0,01), негативна кореляція дозволяє стверджувати, що при підвищенні соціального включення особистості буде знижуватися рівень суб'єктивного відчуття самотності людей похилого віку. Дані підтверджуються наступними отриманими кореляційними зв'язками: «соціальне включення – відчужений тип самотності» (rxy = -0,506, при p≤0,01) та «соціальне включення – відособленість» (rxy = -0,440, при p≤0,01). Отже, соціальне включення є важливим чинником у подоланні й попередженні особистісного відчуження і негативних психоемоційних станів, що можуть його супроводжувати.

4. «Шкала суб'єктивного благополуччя – загальний фон настрою» (rxy = 0,276, при p≤0,05), встановлений факт є закономірним і підтверджує усталені розуміння, що високе суб'єктивне благополуччя супроводжується високим загальним фоном настрою, що власне не виключає переживання негараздів у певних сферах життя, проте в загальному, фон настрою буде позитивним.

5. «Шкала суб'єктивного благополуччя – інтерес до життя» (rxy = 0,378, при p≤0,01), інтерес до життя – це шкала, що відображає ступінь ентузіазму, по відношенню до звичайного повсякденного життя. Отже, високий рівень суб'єктивного благополуччя буде підвищуватися та супроводжуватися високим інтересом до життя, що, у свою чергу, сприятиме розвитку такої особистісної характеристики, як послідовність у досягненні цілей, з якою також виявлено позитивну кореляцію (rxy = 0,410, при p≤0,01).

6. «Шкала суб'єктивного благополуччя - емоційний комфорт» » (rxy = 0,434, при p≤0,01), виявлений зв'язок є закономірним з огляду на те, що емоційний комфорт є одним з показників чи компонентів переживання суб'єктивного благополуччя.

7. «Індекс життєвого задоволення (ІЖЗ) – інтерес до життя» (rxy = 0,245, при p≤0,05), це вказує на те, що при високому рівні задоволення життям у людини похилого віку буде виникати і підтримуватися на високому рівні інтерес до життя. Якщо ж людина похилого віку не задоволена власним життям, то

відповідно їй буде складно знайти зацікавленість у ньому та інтерес до його продовження.

8. «Індекс життєвого задоволення (ІЖЗ) – послідовність у досягненні цілей» (rxy = 0,388, при p≤0,01), виявлена кореляція дозволяє стверджувати, що людина похилого віку, маючи високий показник задоволеності життям, здатна послідовно та цілеспрямовано ставити, реалізовувати та досягати мети.

9. «Індекс життєвого задоволення (ІЖЗ) - загальний фон настрою» (rxy = 0,413, при p≤0,01), тобто задоволеність власним життя підвищує загальний фон настрою людини похилого віку.

10. «Індекс життєвого задоволення (ІЖЗ) – адаптивність» (rxy = 0,416, при p≤0,01), тобто вироблення здатності людини похилого віку розпізнавати, відслідковувати характер змін, спокійно і впевнено діяти, забезпечувати для себе адекватну взаємодію з суспільством, групами та нідивідами призведе до підняття індексу задоволеності життям.

11. «Індекс життєвого задоволення (ІЖЗ) – відособленість» (rxy = -0,258, при p≤0,05), тобто, будучи відособленою, людина похилого віку буде мати низький рівень задоволеності життям, і навпаки, при високому рівні задоволеності життям літня людина не переживатиме станів характерних для відособленості.

12. «Загальний фон настрою - емоційний комфорт» (rxy = 0,255, при p≤0,05), тобто якомога частіше переважання позитивних емоцій призведе до стану душевної рівноваги, спокою, захищеності, задоволеності своїм буттям та оптимізму.

Відповідно до розробленої та представленої в теоретичному розділі структурної моделі особистісного відчуження людей похилого віку, нами були виділені чинники соціального відчуження, сутність та характеристика яких представлені вище. Статистична обробка результатів дослідження щодо чинників особистісного відчуження виявила наступні кореляційні зв’язки:

– «Суб’єктивне переживання самотності – відособленість» (rxy = 0,277, при p≤0,05), тобто при відмові від виконання певних соціальних ролей людина

похилого віку буде відособлюватися від соціуму і дедалі глибше переживати особистісне відчуження;

– «Суб'єктивне відчуття самотності – відчужена самотність» (rxy = 0,800, при p≤0,01), також виявлено позитивну кореляцію відособленістю (rxy = 0,470, при p≤0,01). Отже, суб'єктивне відчуття самотності посилюватиме рівень відчуженого виду самотності та відособленість, іншими словами, чим частіше і глибше людина похилого віку переживатиме самотність, тим більше буде зростати її відособленість і поглиблюватиметься самотність. Спостерігаємо замкнене коло самотності, коли зростання одного чинника провокує ріст іншого, який ще більше поглиблює перший;

– «Суб'єктивне відчуття самотності – тривожність» (rxy = 0,262, при p≤0,05). Отже, при збільшенні переживання самотності буде підніматися рівень тривоги людини похилого віку, тобто розиватиметься схильність суб'єкта до тривожності, яка передбачає наявність тенденцій сприймати досить широкий спектр ситуацій, як загрозливий, відповідаючи на кожну з них певною реакцією;

– «Суб'єктивне відчуття самотності – адаптивність» (rxy = -0,337, при p≤0,01). Це дозволяє стверджувати, що при суб'єктивному відчутті самотності і недостатній кількості соціальних контактів й зв'язків знижуватиметься рівень адаптації людей похилого віку, що, в свою чергу, посилюватиме переживання особистісного відчуження;

– «Дифузна самотність – шкала суб'єктивного благополуччя» (rxy = -0,282, при p≤0,05), тобто при зростанні показника дифузної самотності спостерігається зменшення рівня суб'єктивного благополуччя. Людина похилого віку внаслідок переживання самотності переживатиме власну непотрібність, незначимість та неважливість; – «Дифузна самотність – відособленість» (rxy = 0,471, при p≤0,01), тобто при зростанні показника дифузної самотності в особистості людини похилого віку буде зростати відособленість, що буде ще більше поглиблювати переживання стану самотності, почуття відчуження від соціуму, неможливості розуміти соціум та переживання неможливості бути сприйнятим у соціумі;

– «Дифузна самотність – емоційний комфорт» (rxy = -0,378, при p≤0,01), тобто підозрілість у міжособистісних відносинах; прагнення до взаємодії з іншими, сподіваючись знайти в спілкуванні з ними підтвердження власного буття, своєї значущості; виникнення відчуття безглуздості власного існування призводить до зниження емоційного комфорту.

Статистичній обробці були піддані результати дослідження психологічних чинників особистісного відчуження:

1. «Відособленість – тривожність» (rxy = 0,261, при p≤0,05), також виявлена негативна кореляція відособленості із адаптивністю (rxy = -0,395, при p≤0,01), тобто із зростанням відособленості особистості внаслідок зниження кількості та якості соціальних контактів буде зростати тривожність особистості і, як наслідок, знижуватися адаптивність, що буде негативно позначатися на психоемоційному стані людини похилого віку.

2. «Адаптивність – емоційний комфорт» (rxy = -0,273, при p≤0,05), тобто при переживанні високого рівня емоційного комфорту в людини похилого віку може знижуватися адаптаційний потенціал та адаптивність з огляду на переживання умов життя, як комфортних, та відсутності потреби в адаптації до певних негативних чинників, оскільки їх немає.

3. «Послідовність у досягненні цілей – адаптивність» (rxy = 0,273, при p≤0,05), тобто за умов високої адаптивності людини вона буде суб'єктивно освоювати власний життєвий простір, ставити цілі та послідовно їх досягати. Внаслідок послідовності у досягненні цілей людина похилого віку закономірно буде мати гарний загальний фон настрою, що підтверджується позитивною кореляцією із загальним фоном настрою (rxy = 0,427, при p≤0,01). Послідовне досягнення власних цілей часто може вимагати соціальної комунікації та взаємодії, що підтверджується негативною кореляцією із відособленістю (rxy = - 0,365, при p≤0,01).

4. «Інтерес до життя – загальний фон настрою» (rxy = 0,241, при p≤0,05), тобто при високій зацікавленості власним життям та інтересі до власного буття в людини похилого віку буде спостерігатися високий загальний фон настрою.

5. «Відчужена самотність – відособленість» (rxy = 0,385, при p≤0,01), також відчужена самотність корелює з тривожністю (rxy = 0,366, при p≤0,01), що є закономірним з огляду на те, що самотність буде провокувати збільшення відособленості та зростання рівня тривожності особистості. Поряд з цим виявлені негативні, обернені кореляційні зв'язки між відчуженою самотністю та адаптивністю (rxy = -0,337, при p≤0,01), і шкалою суб'єктивного благополуччя (rxy = -0,241, при p≤0,05). Отримані результати дозволяють констатувати, що при високому рівні усвідомлення власної самотності людина похилого віку буде мати низьку адаптивність, внаслідок відсутності та неможливості налагоджувати нові соціальні зв'язки та контакти, і низький рівень суб'єктивного благополуччя через переживання самотності та неможливість налагоджувати такі важливі та значимі в даному віковому періоді соціальні контакти та зв'язки.

У похилому віці відбувається оцінка прожитого життя, і в разі негативної оцінки результатів життя, можливе переживання сильних негативних психоемоційних станів. Даний чинник особистісного відчуження нами досліджувався через шкалу результатів життя. При статистичній обробці отриманих результатів були виявлені позитивні кореляції даної шкали на рівні значимості 0,05 із індексом життєвого задоволення (0,304), тобто при позитивній оцінці власного прожитого життя в людини похилого віку підвищуватиметься рівень життєвого задоволення. Крім того, позитивні кореляційні зв'язки виявлені між результатами життя та інтересом до життя (0,458), що дозволяє стверджувати, що при позитивній оцінці власного життя в людини похилого віку залишається інтерес до тієї його частини, що попереду. Також була виявлена позитивна кореляція результатів життя із загальним фоном настрою (0,476), що вписується в нашу теоретичну концепцію, тобто при позитивній оцінці власного минулого людина похилого віку буде мати позитивний загальний фон настрою і буде значно легше переживати особистісне відчуження.

Статистичні методи обробки даних включали методи факторного аналізу. Факторний аналіз здійснювався за методом головних компонент з обертанням Varimax Normalized; оптимальна кількість факторів, що виділилися, та їхня статистична значущість перевірялися за критерієм «кам'янистого осипу» Р. Кеттелла. На етапі емпіричного дослідження нами була виявлена вибірка людей похилого віку, які переживають особистісне відчуження (67 досліджуваних), тобто ми здійснили факторний аналіз за результатами дослідження ЕГ1. Отримані факторні структури дали можливість виявити особливості особистісного відчуження людей похилого віку. Інтерпретація результатів факторного аналізу проводилася на основі групування показників, що мають найбільші внески у сумарну дисперсію. Вихідним емпіричним показником для факторизації даних стали чинники соціального та психологічного відчуження. Для початку була виділена питома вага кожного фактора в загальній структурі (табл. 2.14).

Таблиця 2.14

Питома вага кожного фактора в загальній структурі

№	фактор	початкова	витяг
1	Загальний фон настрою	1	0,341
2	Інтерес до життя	1	0,717
3	Дифузна самотність	1	0,681
4	Результат життя	1	0,783
5	Послідовність у досягненні цілей	1	0,169
6	Відчужена самотність	1	0,778
7	Загальний фон настрою	1	0,852
8	Тривожність	1	0,609
9	Суб'єктивне відчуття самотності	1	0,671
10	Цілі життя	1	0,499
11	Суб'єктивне переживання самотності	1	0,521
12	Комунікабельність	1	0,863
13	Адаптивність	1	0,575
14	Емоційний комфорт	1	0,706
15	Відособленість	1	0,753
16	Індекс життєвого задоволення	1	0,296

Згідно з даними таблиці, найбільшу факторну вагу в загальній структурі мають наступні компоненти: комунікабельність (0,863), загальний фон настрою (0,852), результат життя (0,783), відчужена самотність (0,778) та відособленість (0,753). Також було визначено відсоток загальної дисперсії кожного із визначених факторів, результати наведені в таблиці 2.15.

Таблиця 2.15

Пояснена сукупна дисперсія

Компонент	Початкові власні значення			Витяг суми квадратів навантажень			Ротація суми квадратів навантажень		
	всього	% дисперсії	Сумарний %	всього	% дисперсії	Сумарний %	всього	% дисперсії	Сумарний %
1	4,715	29,469	29,469	4,715	29,469	29,469	3,835	24,217	24,217
2	3,297	20,606	50,075	3,297	20,606	50,075	3,424	21,344	45,561
3	1,900	11,875	61,950	1,900	11,875	61,950	2,604	15,765	61,326
4	1,083	6,770	68,720						
5	0,869	5,434	74,153						
6	0,781	4,883	79,037						
7	0,638	3,989	83,026						
8	0,579	3,618	86,644						
9	0,434	2,714	89,358						
10	0,400	2,503	91,861						
11	0,330	2,061	93,922						
12	0,293	1,830	95,752						
13	0,254	1,590	97,342						
14	0,196	1,223	98,565						
15	0,145	0,908	99,473						
16	0,084	0,527	100,000						

Як видно з таблиці, перший фактор пояснює 24,2% дисперсії ознак з найбільшою факторною вагою. Другий фактор пояснює 21,3% дисперсії ознак, третій фактор, в свою чергу, пояснює 15,8% дисперсії ознак. За допомогою методу виділення факторів, методу головних компонентів була побудована матриця компонентів особистісного відчуження людей похилого віку, в якій виділено три компоненти. Результати факторного аналізу представлені в таблиці 2.16.

Таблиця 2.16

Матриця компонентів[a]

	компонент		
	1	2	3
Результат життя	-0,630	0,310	0,370
Цілі життя	0,630	-0,041	0,060
Відособленість	0,612	0,476	0,070
Інтерес до життя	0,577	0,309	0,336
Суб'єктивне переживання самотності	0,574	0,44	0,176
Тривожність	0,572	-0,166	0,370
Суб'єктивне благополуччя	0,563	0,523	-0,311
Суб'єктивне відчуття самотності	-0,524	0,434	0,339
Адаптивність	0,460	-0,459	0,204
Індекс життєвого задоволення	-0,411	0,142	0,224
Комунікабельність	-0,450	0,702	0,038
Дифузна самотність	-0,089	0,651	-0,342
Емоційний комфорт	0,298	0,531	-0,455
Відчужена самотність	0,473	0,359	0,523
Загальний фон настрою	-0,202	0,258	0,410
Послідовність у досягненні цілей	0,145	0,045	-0,337
Метод виділення факторів: метод головних компонент			
[a] Вилучено компонентів – 3.			

Факторизація методом головних компонентів (Principal Components) з наступним варімакс-обертанням з нормалізацією Кайзера (Varimax normalized) матриці чинників соціального та психологічного відчуження дозволила отримати факторну модель характеристик (інтегральних особистісних факторів) особистісного відчуження людей похилого віку (таблиця 2.17).

Як видно з таблиці, перший фактор, який пояснює 24,2% дисперсії ознак, включає в себе наступні чинники:

«Емоційний комфорт» (0,766) визначається емоційною комфортністю, тобто наскільки людина похилого віку емоційно комфортно переживає свій новий соціальний статус та становище.

«Дифузна самотність» (0,734) характеризує зниження соціальної відповідальності, переживання зниження почуття власної значимості, потрібності, функціональності, як члена суспільства, і, як наслідок, переживання самотності.

«Тривожність» (0,686) характеризує рівень і переживання тривожності людьми похилого віку. «Результат життя» (0,626) «Негативна оцінка минулого», тобто задоволеність людини похилого віку прожитою частиною життя, оцінку пройденого нею відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивним та осмисленим воно було.

«Суб'єктивне благополуччя» (0,575) - якість емоційних переживань суб'єкта в діапазоні від оптимізму, бадьорості та впевненості в собі до пригніченості, дратівливості і відчуття самотності.

«Суб'єктивне переживання самотності» (0,507) – переживання людиною похилого віку викликані втратою внутрішньої цілісності й зовнішньої гармонії зі світом, що призводить до відмови від виконання частини або ж всіх покладених на неї соціальних ролей.

Таблиця 2.17

Повернута матриця компонентів особистісного відчуження людей похилого віку[a]

	компонент		
	1	2	3
Емоційний комфорт	0,766	0,199	-0,030
Дифузна самотність	0,734	-0,001	0,058
Тривожність	0,686	-0,0874	0,358
Результат життя	0,626	-0,125	0,109
Суб'єктивне благополуччя	0,575	-0,230	-0,329
Цілі життя	-0,192	0,770	-0,037
Відчужена самотність	-0,079	0,674	0,486
Загальний фон настрою	0,144	0,498	-0,077
Індекс життєвого задоволення	-0,155	0,460	-0,059
Відособленість	0,042	-0,260	0,258
Суб'єктивне відчуття самотності	-0,007	0,204	0,712
Послідовність у досягненні цілей	0,199	-0,160	0,710
Комунікабельність	0,471	-0,252	0,634
Адаптивність	0,297	-0,412	-0,454

Узагальнивши соціальні та психологічні чинники особистісного відчуження, що увійшли до першого фактора, можна виділити спільну особливість – усі вони, тією чи іншою мірою, характеризують емоційну сферу

особистості. Таким чином, змістовно узагальнюючи чинники, які увійшли до першого фактора, ми інтерпретуємо його, як «емоційний компонент особистісного відчуження».

Емоційний компонент особистісного відчуження розкриває емоційну змістову частину особистісного відчуження людей похилого віку, яка характеризується зниженням емоційної комфортності, тобто переживання людиною похилого віку емоційного комфорту; зниженням почуття власної значимості, затребуваності та функціональності як члена суспільства; підвищеним рівнем тривожності; незадоволеністю прожитою частиною життя; надмірною пригніченістю та дратівливістю, внаслідок чого людина похилого віку буде всіляко відмовлятися від виконання частини або ж усіх покладених на неї соціальних ролей.

Другий фактор, пояснюючи 21,3% дисперсії ознак, має наступний склад:

«Цілі життя» (0,770) - цілеспрямованість особистості та наявність або відсутність у її житті цілей у майбутньому, які в похилому віці будуть надавати життю осмисленості, спрямованості та хоч і тимчасової, але перспективи.

«Інтерес до життя» (0,751) - ступінь ентузіазму, захопленого ставлення до звичайного повсякденного життя.

«Відчужена самотність» (0,674) - когнітивне усвідомлення власної самотності, яке проявляється у збудливості, тривожності, циклотимності характеру, низькій емпатії та протиборстві в конфліктах «Загальний фон настрою» (0,498) - рівень оптимізму та задоволеності життям.

«Індекс життєвого задоволення» (0,460) - загальне уявлення людини похилого віку про психологічний комфорт, яке включає: інтерес до життя; рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей; узгодженість між поставленими і реально досягнутими цілями; позитивну оцінку власних якостей і вчинків; загальний фон настрою.

Узагальнивши зміст чинників, що увійшли до другого фактора, констатуємо, що більшість із них, тією чи іншою мірою, характеризують усвідомлення та розуміння власних життєвих результатів, станів та позицій.

Таким чином, змістовно узагальнюючи психологічні чинники, які увійшли до другого фактора, ми інтерпретуємо його, як «когнітивний компонент особистісного відчуження». Когнітивний компонент особистісного відчуження виявляється у відсутності в людей похилого віку позитивного ставлення до звичайного повсякденного життя, вони не зможуть чітко та явно ставити і визначати життєві цілі; в них спостерігається знижений рівень ентузіазму до соціальної активності, діяльності та життя загалом. Когнітивне усвідомлення власної самотності знижує рівень оптимізму та задоволеності життям, тобто загальний психологічний комфорт людини похилого віку.

Третій фактор пояснює 15,8% дисперсії ознак. Зміст даного фактора визначають:

«Суб'єктивне відчуття самотності» (0,712) – рівень самотності, а саме те, наскільки людина відчуває себе самотньою. «Послідовність у досягненні цілей» (0,710) – спрямованість людини похилого віку на досягнення цілей або ж на пасивне примирення з життєвими невдачами, покірне прийняття всього того, що приносить життя.

«Комунікабельність» (0,634) – здатність людини до спілкування, до встановлення соціальних зв'язків, контактів, до плідної взаємодії з іншими людьми.

«Адаптивність» (-0,454) – здатність людини похилого віку адаптуватися до нової соціальної ситуації, що характеризується зміною соціальних контактів, зміною соціального статусу, зниженням рівня соціальної активності та збільшенням кількості незайнятого часу.

Таким чином, з урахуванням узагальнень, зроблених у ході змістової інтерпретації соціальних та психологічних чинників особистісного відчуження, що увійшли до третього фактора, ми інтерпретуємо його, як «поведінковий компонент особистісного відчуження».

Поведінковий компонент особистісного відчуження проявляється в поведінкових реакціях на зовнішні і внутрішні зміни. Знижена здатність до адаптації, в сукупності з тим, наскільки людина похилого віку відчуває себе

самотньою, пасивно примирилася з життєвими невдачами та покірно приймає все те, що приносить життя, прямо впливає на неспроможність налагодження ефективної комунікативної взаємодії, відсутніть встановлення соціальних зв'язків та контактів, що і визначатиме особливості її поведінки з друзями, близькими та в соціумі загалом.

Отже, результати факторного аналізу дозволили виділити компонентну модель факторів особистісного відчуження людей похилого віку, структуру якої визначають «емоційний компонент особистісного відчуження», «когнітивний компонент особистісного відчуження» та «поведінковий компонент особистісного відчуження».

РОЗДІЛ 3
НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ

3.1. Система діагностики соціально-психологічної адаптації людей літнього віку

Аналіз і узагальнення теоретичних та емпіричних результатів досліджень дозволили констатувати, що активне суб'єктне освоєння людиною похилого віку власного життєвого простору та незайнятого часу може не знижуватися з віком, а навпаки покращуватися, за умов корекції певних особистісних характеристик та вироблення навичок якісної організації власного соціального простору. До соціальних чинників, які сприятимуть розвитку активності людей похилого віку належать прийняття соціумом, організація власного соціального середовища розвитку, наявність атмосфери творчості тощо. До психологічних чинників відносяться відсутність особистісної тривожності, емоційний комфорт, загальний позитивний фон настрою, життєва задоволеність, рівень суб'єктивного благополуччя та ін.. Забезпечення вищевикладених соціальних та психологічних чинників сприятиме розвитку в людей похилого віку навичок органічної взаємодії в соціокультурному просторі. Розгляд людьми похилого віку даного періоду крізь призму позитивних змін та вироблення і закріплення вмінь піклуватися про власне фізіологічне та психічне здоров'я впродовж усього життя; знаходження себе в улюбленій справі; оптимістичного сприйняття світу та себе у ньому; внутрішньої незалежності від інших людей та оточуючих умов; пошуку сфери прояву власної соціальної активності сприятиме попередженню та подоланню особистісного відчуження.

О/ Коваленко сформулювала кілька положень щодо особливостей розвитку особистості у літньому віці, які одночасно грунтуються на ідеях зниження та збагачення психічних можливостей. Нуковиця стверджує, що

інволюційні зміни співвідносяться з новоутвореннями прогресивного характеру та спрямовані на подолання деструктивних явищ геронтогенезу і досягнення нового рівня самовтілення особистості у світі. Наявність здібностей та навичок адекватно співставляти зовнішні умови з власними домаганнями, цілями та мотивами, усвідомлення й прийняття сформованої системи цінностей власного життя дозволить особистості в похилому віці вести самостійне, активне, відповідальне й наповнене сенсом життя [20, 148]. На розвиток даних якісних змін прогресивного характеру і була зорієнтована запропонована нами тренінгова програма «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку».

Варто відзначити, що на старість з'являється здатність до узагальнення життєвого досвіду, що є важливим компонентом у процесі вибору зайнятості та проведення вільного часу. Дослідження К. Страшникової і М. Тульчинського довели, що у людей похилого віку відбувається активне формування мотивації діяльності саме з естетичною спрямованістю. О. Березіна виявила, що при «правильному» ставленні до старіння пізня дорослість може стати періодом розвитку й творчого розквіту, адже збереженню високої життєздатності і працездатності людини у похилому віці сприяють: рівень освіченості, рід занять, зрілість особистості та ін. Багато чоловіків та жінок, що досягли пенсійного віку, виявляють високу збереженість здоров'я та інтелектуальних функцій, а при вивченні творчої активності осіб похилого віку виявлено, що потребу в самовираженні (писати вірші, малювати, щось вивчати та ін.) відчувають 74% людей [17, 60]. О. Березіна дійшла висновку, що творчий розвиток особистості в період пізньої дорослості призводить до активізації адаптаційних механізмів особистості й зниження впливу негативних чинників на процеси старіння, а сама творча активність з віком нікуди не зникає, а проявляється по-іншому.

Внутрішні і зовнішні психологічні характеристики є умовою та рушійною силою, які спонукають до творчості, та визначені навколишнім середовищем і генетичною зумовленістю (Р. Шмідт). Зазначені психологічні чинники можуть

бути стимуляторами або інгібіторами, тобто стимулювати чи уповільнювати розвиток творчої та соціальної активності людей похилого віку. Особистість у творчій діяльності, в межах психологічного підходу, розглядається, як суб'єкт творчої активності й творець процесів культурного виробництва. Людина похилого віку, яка знаходить себе у творчій діяльності, здатна проявляти себе через ініціативність, вибірковість, вільний вибір та самостійність [23, 269]. Творчі прояви людей похилого віку можливі за певних умов, до яких відносить:

- внутрішню потребу бути включеним;
- конструктивну психологічну установку та довіру до інших;
- адекватне сприйняття теперішнього;
- оптимальне ставлення до майбутнього;
- відносно різносторонні інтереси, спрямовані на себе і на інших;
- позитивне вирішення завдань пройдених етапів життя;
- життєвий досвід;
- мудрість;
- психологічну незалежність;
- здатність і потребу до соціальних контактів [30, 12].

Вищезазначені компоненти сприяють подоланню особистісного відчуження, тому в похилому віці надбання сенсу життя, переживання його цінності й унікальності, осмислення і усвідомлення величезного життєвого досвіду; самопізнання, саморегуляція, самоорганізація можуть спонукати до розвитку творчої та соціальної активності і як наслідок – подолання особистісного відчуження.

Активне ставлення до свого життя в похилому віці, в умовах зниженої можливості адекватно компенсувати негативні зміни у власному житті, переживати втрати, які трапляються все частіше, сприятиме подоланню негативних психоемоційних станів, що можуть виникати при переживанні особистісного відчуження. Не менш важливим є пошук сенсу буття. Люди похилого віку, у житті яких переважають позитивні емоційні стани, які прагнуть до пізнання інших особистостей, до спілкування з іншими, набагато легше та

простіше переживають трагедії життя. Соціальна активність та включеність, навчаючи новому та трансформуючи ставлення до подій і ситуацій у житті, сприятиме активному та продуктивному подоланню особистісного відчуження й забезпеченню гармонійності власної життєдіяльності.

Враховуючи вище викладені позиції, нами була сформульована мета формувального етапу, яка полягала у розробці й апробації тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку», спрямованої на зниження рівня негативних переживань, пов'язаних із особистісним відчуженням. Гіпотеза формувальної частина дослідження була сформульована наступним чином: важливою соціально-психологічною умовою подолання особистісного відчуження людьми похилого віку є впровадження спеціальної тренінгової програми, яка забезпечить оволодіння учасниками знаннями про соціальні та психологічні чинники особистісного відчуження; методами рефлексії власних психологічних якостей, необхідних для попередження виникнення та розвитку особистісного відчуження; уміннями та навичками, необхідними для подолання особистісного відчуження.

Завдання формувального етапу дослідження:

1) розробити зміст та структуру програми психологічної допомоги у подоланні особистісного відчуження людей похилого віку;

2) апробувати тренінгову програму подолання особистісного відчуження та зниження рівня негативних психоемоційних переживань, пов'язаних із особистісним відчуженням людей похилого віку;

3) проаналізувати ефективність розробленої тренінгової програми для зниження рівня негативних переживань, пов'язаних із особистісним відчуженням людей похилого віку.

В основу розробки тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку» покладено технологічний підхід, що ґрунтувався на принципі поступовості: кожний наступний етап логічно випливав з попереднього, завдяки цьому людина похилого віку мала можливість

послідовно заглиблюватися у процес усвідомлення себе, відкриваючи різні сторони власного «Я», своєї самосвідомості [5, 126].

Реалізація поставлених завдань здійснювалася шляхом виконання трьох етапів проведеного нами формувального експерименту. Перший етап дослідження передбачав розробку змісту і структури тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку». На другому етапі дослідження було здійснено впровадження вказаної програми, за результатами якого очікувалося зниження негативних психоемоційних переживань, пов’язаних із особистісним відчуженням. При розробці тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку» бралися до уваги соціальнопсихологічні особливості й чинники виявлення та поглиблення особистісного відчуження, виявлені у ході констатувального експерименту.

Для проведення формувального експерименту вибірку було поділено на 2 групи - контрольну та експериментальну, в які увійшли досліджувані з наявним особистісним відчуженням. В експериментальну групу увійшла 31 особа. Тренінгові заняття проводилися один раз на тиждень, загалом 9 занять. Підготовка мала системний, цілісний характер відповідно до змісту та мети програми формувального етапу, спрямованого на зниження рівня негативних переживань, пов’язаних із особистісним відчуженням На наступному етапі формувального дослідження було проведено оцінку ефективності програми психологічної допомоги у подоланні особистісного відчуження людей похилого віку. Для вивчення ефективності програми здійснено порівняння результатів першого і другого діагностичних зрізів, отриманих за допомогою описаних вище діагностичних методик.

Концепція «успішного старіння» грунтується на сучасних досягненнях медицини і геронтології та визначає шляхи якісного протікання процесу старіння. Дана концепція почала розроблятися ще в середині XX століття, але особливої популярності набула у роботі Дж. Роуї та Р. Кана 1987 року. Автори

розкривають поняття «успішного старіння», як комбінацію факторів, що супроводжують процес старіння:

- низька вірогідність хвороб або інвалідності;
- високі можливості до навчання та фізичної діяльності;
- активне включення у життя суспільства [16, 231].

Тренінгові сесії, відповідно до технологічного підходу, складаються із двох блоків: а) інформаційно-смислового (орієнтований переважно на оволодіння знаннями про сутність, структуру соціальних та психологічних чинників, пов'язаних із особистісним відчуженням); б) корекційно-розвивального (спрямованого на зниження рівня негативних переживань, пов'язаних із особистісним відчуженням). Інформаційно-смисловий компонент тренінгової програми передбачав оволодіння людьми похилого віку знаннями про особливості впливу особистісного відчуження на якість власного життя та негативні переживання, пов'язані із даним явищем. У тренінгу інформаційносмисловий компонент було реалізовано за допомогою міні-лекцій, «незавершених речень», «мозкового штурму», роботи в групі, парах, міжгрупових обговорень тощо. Корекційно-розвивальний компонент передбачав оволодіння учасниками тренінгової програми навичками для подолання негативних переживань, розвитку власної соціальної активності та збільшення емоційного комфорту.

З метою перевірки ефективності тренінгової програми було проведено перший і другий діагностичні зрізи, які стосувалися психоемоційного стану людей похилого віку. З метою оцінки якості тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження людей похилого віку» було здійснено постекспериментальне опитування.

У тренінговій програмі були застосовані такі інтерактивні техніки:

- мультимедійна презентація (презентація загального дизайну, основних етапів тренінгу та окремих смислових питань із залученням інформаційних джерел);

- заповнення робочих аркушів (вивчення очікувань; розкриття змісту основних понять теми тощо);

- метод незавершених речень (із подальшим груповим обговоренням);

- метод «мозкового штурму» (індивідуальний, «парний» та груповий варіанти);

- виконання творчих завдань (проектів) та їх представлення у вигляді схем, малюнків тощо;

- міжгрупові дискусії (представлення робочими групами результатів виконання певних завдань;

- постановка уточнюючих та проблемних запитань; відповіді на поставлені запитання тощо);

- аналіз професійних ситуацій (обговорення «реальних» проблемних ситуацій, які можуть виникати в процесі соціальної активності, та пошук оптимальних варіантів їх вирішення);

- побудова групових корекційно-розвивальних програм;

- рефлексія заняття (індивідуальна; групова) [37, 826].

Так, наприклад, основне призначення дискусії «з відкритим кінцем» полягало в тому, щоб виявити наявні, часом зовсім протилежні, позиції учасників тренінгу стосовно тієї чи іншої проблеми особистісного відчуження та сформувати толерантні установки щодо цих позицій. На відміну від «звичайної» дискусії, яка спрямована на аналіз тієї чи іншої проблеми та формулювання чітких висновків, дискусія «з відкритим кінцем» передбачає, навпаки, вияв найбільш різноманітних думок стосовно проблеми особистісного відчуження і показує складність цієї проблеми та вплив на її розуміння й осмислення індивідуально-психологічних, соціально-психологічних характеристик учасників тренінгу.

«Мозковий штурм» як інтерактивна техніка полягав у тому, що люди похилого віку генерували ідеї щодо проблем виникнення та подолання особистісного відчуження, з якими вони можуть зіткнутися у своїй соціальній діяльності та активності. При цьому учасники мали дотримуватися таких

основних правил: «називати якомога більше аспектів та сторін при аналізі особистісного відчуження»; «не оцінювати названі ідеї, підходи, а лише називати їх»; «висловлювати найбільш неймовірні, незвичні і навіть абсурдні ідеї, тому що саме серед них можуть бути ті, які Ви шукаєте» [46, 111].

Створення малих груп (або пар) як інтерактивна техніка полягала в тому, що учасники тренінгу в процесі виконання відповідних завдань об'єднувалися у малі групи (по 3–5 осіб) або в пари. Групи або пари могли формуватися за різними принципами: «за власним вибором (на основі симпатії членів заняття один до одного)»; «на основі спільного кольору одягу»; «на основі спеціальних розрахунків (учасники заняття розподіляються таким чином, що всі учасники, які мають 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й номери тощо, працюють разом в одній групі» та ін.).

Різноманітність інтерактивних технік забезпечила активне включення людей похилого віку у виконання завдань, осмислення проблеми особистісного відчуження, задоволення очікувань. У ході проведення тренінгу допускалися незначні відхилення тренера від регламенту чи тематики роботи лише через наявність такої необхідності для учасників групи з метою забезпечення глибокого і всебічного осягнення інформації [39, 92].

Детальний зміст тренінгової програми та інтерактивних форм, які використовувалися у процесі її проведення, описано в підрозділі 3.2.

3.2. Програма соціально-психологічної адаптації людей літнього віку

Особливого значення в процесі подолання особистісного відчуження людьми похилого віку набуває психоемоційна сфера. Робота з емоційним переживанням біологічних, соціальних та психологічних процесів, що супроводжують процес старіння, є важливою ланкою в запобіганні виникнення та подолання особистісного відчуження людей похилого віку. Найбільш продуктивним підходом у подоланні особистісного відчуження людьми похилого віку є психологічні технології групової роботи. Крім того,

ефективність психологічної роботи з людьми похилого віку залежить від їхньої активності, рівня включеності в роботу та зацікавленості в подоланні негативних психоемоційних станів. Саме тому, нами була запропонована тренінгова програма «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку». Зміст тренінгової програми подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Структура занять тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку»

Назва розділу	Види роботи
Заняття 1	
Знайомство	Вправи: «Презентація», «Метафора»
Прийняття правил роботи групи	Дискусія/голосування
Динамічне уявлення	Мотив-тест «Квітка»
Моделювання	Вправа «Очікування»
Заняття 2	
Групова взаємодія	Вправи: «Зустріч», «Молекули»
Міні-лекція	«Тривога і тривожність»
Релаксаційний практикум	Динамічна релаксація: мотив «Луг»
Заняття 3	
Групова взаємодія. Привітання	«Сусід зліва», сусід справа» «Хазяїн і гість»
Групова експресія	«Джунглі», динамічний танець «Бал диких тварин
Релаксаційний практикум	Динамічна релаксація: мотив «Прекрасна квітка

Запропонована тренінгова програма є частиною програми психологічної допомоги у подоланні особистісного відчуження людьми похилого віку. Програма складається з 3 занять тривалістю 1,5-2 години. Проведення рекомендується в зручний час, що сприятиме кращому емоційному фону учасників та зниженню їхньої напруженості, в підготовленому місці з усіма необхідними матеріалами (аркуші паперу, олівці, стільці, пристрій відтворення музики і т.п.).

Детальніше розглянемо кожне із занять тренінгової програми:

Заняття 1: Знайомство. Першою вправою цього заняття було знайомство учасників. Вона проводилась у вільній формі, де завданням учасників було

назвати своє ім’я, що воно означає відповідно до походження та відрефлексувати свій психоемоційний стан на початок тренінгу.

Метою знайомства і саморозкриття учасників групи є створення позитивної атмосфери.

Також кожен учасник групи може обирати собі ім’я, яким його будуть називати під час занять, та відповідним чином оформити свою візитку.

Презентація себе. Наступним етапом є презентація учасників. Кожен учасник називає своє ім’я і розказує про себе, про свої особливі звички, якості, вміння, вподобання і т.п., які відрізняють його від інших. Дана вправа спрямована на підкреслення власної індивідуальності. Після того, як кожен учасник розповість про себе, тренер просить пригадати, в чому унікальність окремих учасників групи. Особистісна індивідуальність є важливою складовою соціальної самопрезентації особистості, а тому вміння та можливість вигідно презентувати себе у суспільстві буде значимо впливати на подолання особистісного відчуження людьми похилого віку.

Вправа «Метафора». Учасники зосереджуються на своєму внутрішньому стані, своїх почуттях. Потім кожен по колу називає своє ім’я та метафору (образ чи асоціацію) своїх почуттів. Метафорою може бути будь-яке зображення живої або неживої природи: тварини, рослини, предмета, природного явища, їх властивостей тощо. Далі ведучий, тримаючи м’яч у руках, вимовляє своє ім’я та свою метафору, потім ім’я та метафору учасника, якому він передає м’яч. Потім той, хто отримав м’яч, стає лідером і так далі. Дана вправа допоможе краще зрозуміти та розкрити власні почуття та переживання.

Правила роботи в групі. Важливим етапом роботи у тренінговій групі є прийняття правил роботи. Нами визначено наступний набір правил та принципів роботи в групі:

1. Спілкування має бути засноване на довірі. Важливо, щоб учасники могли максимально довіряти один одному. Створення атмосфери довіри можна почати з пропозиції прийняти єдину форму звернення один до одного на «ти»

або ж на «ви». Це психологічно ставить всіх у рівне становище, включаючи лідера, незалежно від віку, соціального статусу, життєвого досвіду тощо.

2. Спілкування за принципом «тут і зараз». Важливо мати можливість говорити про ті свої почуття і думки, які існують і є актуальними саме зараз. Розвинена рефлексія допомагає людині бути самокритичною, краще пізнати себе і свої індивідуальні особливості, а також зрозуміти стан інших учасників групи. Тому на тренінгових сесіях всі говорять лише про те, що турбує їх зараз, і обговорюють, що з ними відбувається в групі на даний момент.

3. «Я» - висловлювання. Для більш відвертого спілкування на заняттях слід відмовитися від безособового мовлення, яке допомагає приховати власну позицію і тим самим уникнути її усвідомлення. Тому нами було запропоновано замінити твердження типу: «Більшість людей вважають, що ...» на: «Я вважаю, що ...»

4. Щирість спілкування. Всі члени групи повинні спробувати відкинути всі соціальні ролі та статуси і бути максимально щирими із собою й іншими учасниками. Учасники повинні намагатися говорити лише про те, що відчувають вони самі, і думати про те, що відбувається в групі. Це правило означає відверте вираження своїх почуттів по відношенню до дій інших учасників і до себе.

5. Конфіденційність. Правило конфіденційності стверджує, що все, що відбувається під час занять, ніяк не розкривається і не виноситься за межі групи. Це правило дає впевненість, що ніхто не розповість про особисті почуття людини, про те, чим вона поділилася. Це допомагає бути щирими, сприяє саморозкриттю та виробленню довіри один до одного в групі.

6. Активність та відповідальність кожного за результати роботи в групі. Це норма поведінки, згідно з якою створюються умови максимальної включеності в тренігову роботу. Необхідно пам’ятати, що ефективність роботи тренінгової групи залежить від внеску кожного з її учасників і необхідності працювати не лише на себе та над вирішенням власних проблем, а й на інших, оскільки допомога іншому - це спосіб пізнати себе.

7. Правило «СТОП», тобто той член групи, який у певний момент не хоче відповідати на запитання, брати участь у будь-якій грі чи процедурі через небажання бути щирим або через те, що не готовий до відвертості, має право сказати «Стоп» і, таким чином, виключити себе з участі в процедурі. Однак, це правило бажано використовувати якомога рідше, адже воно обмежує людину в пізнанні самої себе.

8. Повага до мовця. Коли говорить один з учасників, ми його уважно слухаємо, даючи можливість сказати те, що він хоче. Не критикуємо і визнаємо як за собою, так і за іншим право висловлювати власну думку. Правило передбачає неможливість переривати.

9. Безоціночність стосовно іншої особистості. Обговорюючи те, що відбувається, ми не оцінюємо учасника, а лише його дії і поведінку. Ми не використовуємо такі твердження, як: «Ти мені не подобаєшся», ми говоримо: «Мені не подобається твоя манера спілкування».

Важливою частиною запропонованої тренінгової програми було зняття психологічної напруги з метою покращення емоційного стану людей похилого віку. Для цього нами використовувалися релаксаційні вправи та динамічні уявлення.

Релаксаційна вправа-тест «Квітка»: «Займіть зручне положення. Постарайтеся прислухатися до свого тіла і поступово розслабитися. Уявіть собі якусь квітку, яку Ви колись бачили або ту, що Вам малює ваша уява. Все, що Ви собі уявляєте, - добре. Ми можемо працювати з будь-яким образом. Спробуйте доторкнутися до стебла квітки. Що Ви відчуваєте? Наскільки воно товсте або тонке? Наскільки воно еластичне? Доторкніться до листя – яке воно на дотик? Спробуйте доторкнутися до верху і низу листка. Спробуйте порівняти їх на дотик.

Якою є чаша квітки? – Доторкніться до неї. Які пелюстки на дотик? Якого вони кольору? Спробуйте доторкнутися кінчиком пальця до самого центру квітки. Як Ви себе почуваєте? Спробуйте заглянути всередину квітки. На що

вона схожа? Що там є? Ви відчуваєте запах квітки? Тепер дослідіть стебло – де на ньому знаходиться квітка? Чи є щось навколо квітки? Що її оточує?

Зверніть увагу на те, які почуття викликає у вас квітка? Як Ви себе почуваєте, дивлячись на неї? Подивіться чи є поблизу інші квіти, можливо, комахи чи тварини? Що б Ви хотіли зробити з квіткою зараз? – Спробуйте зробити це.

Тепер попрощайтеся з уявленням. Запам'ятайте всі свої враження, почуття та відчуття, всі кольори, звуки, запахи. Коли будете готові, попрощайтеся із образом, стисніть руки в кулаки, сильно потягніться вперед і вгору та повільно відкрийте очі».

Після проведення такого блоку вправ та технік доцільно задавати запитання для зворотного зв'язку одразу після подачі. Це можуть були запитання на кшталт:

- Як Ви себе почуваєте зараз? Чи є у вас дискомфорт?
- Чи вдалося Вам розслабитися? Якщо ні, то що заважало?
- Що Вам запам'яталося найбільше і було найяскравішим в образі?
- Що викликало найбільш сильні почуття?
- Що сподобалося в уявленні? Було щось неприємне? Що саме?
- Чи було щось в уявленні, що Вас здивувало, щось несподіване?
- Що ще Ви хотіли б сказати про своє уявлення?

Проте часто можна зіштовхнутися з тим, що людині похилого віку доволі складно описати свої почуття та переживання, тоді, як альтернативу зворотного зв'язку, можна запропонувати малювання та обговорення намальованих образів.

Очікування. І останньою вправою на перше заняття нами булазапропонована вправа «Очікування». Під час цієї вправи ми запропонувалиучасникам висловитися з приводу того, що вони очікують від занять у тренінговій групі. Учасники можуть поділилися своєю думкою та висловити свої почуття.

Заняття 2: Вправа «Зустріч».

На початку зустрічі доречно проводити так звані вправи криголами, тобто вправи на покращення внутрішньогрупової атмосфери та взаємодії учасників.

Відповідно до інструкції учасники встають у два кола: зовнішнє і внутрішнє, обличчям один до одного і, використовуючи невербальні засоби спілкування, по черзі вітають кожного учасника з протилежного кола, так ніби вони зустріли: товариша; знайомого; сусіда; ворога; людину, яка подобається; людину, яка не подобається, незнайомця; маленьку дитину тощо. Ведучий періодично змінює завдання.

Після вправи запитуємо зворотний зв'язок. Орієнтовними запитаннями для отримання зворотного зв'язку можуть бути:

- Які почуття та емоції виникали у Вас? Як змінювалися Ваші жести, рухи та емоційний стан? Які виникали труднощі? Як це пов'язано з Вашою реальною поведінкою у реальному житті?

Проведення даної вправи є особливо важливим та корисним у контексті впровадження тренінгової програми, оскільки соціальна активність, вміння налагоджувати та підтримувати соціальні контакти є особливо важливими для людей похилого віку, як один з найбільш ефективних шляхів подолання особистісного відчуження.

Вправа «Молекули». Важливим елементом програми психологічної допомоги є розвиток навичок розуміння власних емоцій та почуттів. Для цього можна використовувати різноманітні тренінгові вправи. Нами, до прикладу, була використана вправа «Молекули».

Учасники відповідно до назви вправи мають рухатися хаотично, не торкаючись один одного, без будь-якої взаємодії, уявляючи себе «молекулами» одного тіла і зосереджуючись на своїх емоціях. Час від часу ведучий дає команду продовжувати рух, але актуалізує завдання: всі учасники повинні при зустрічі один з одним зупинитися на короткий час і, дивлячись один одному в очі, спробувати зрозуміти: «Що я відчуваю?». Після проведення вправи, традиційно отримуємо зворотний зв'язок від учасників, обмінюємося почуттями та враженнями:

- Чи вдалося розібратися в своїх емоціях?

- Як змінювався власний внутрішній стан, коли висловлювали різні емоції мімікою?

- Чи відчували Ви емоції іншої людини? Що саме Вас вразило?

- У який момент було найбільш неприємно?

- Яким чином у реальному житті ви визначаєте своє ставлення до іншої людини?

Міні-лекція «Тривога і тривожність». Відповідно до описаної в підрозділі 3.1 методології проведення формувального етапу дослідження, важливою частиною впровадження програми психологічної допомоги є інформаційно-смисловий компонент, який у нашому випадку передбачав проведення 4 міні-лекцій на різну тематику, спрямованих на підвищення рівня інформаційної обізнаності учасників тренінгу.

На 2-ому занятті була проведена міні-лекція з обговоренням теми: «Тривога і тривожність». На лекції розглядалося поняття «тривоги» та «тривожності», їхні визначення, типології та характеристики. Були обговорені шляхи та способи подолання й зниження особистісної тривожності людини похилого віку.

Динамічне розслаблення, мотив «Луг». Як зазначалося вище, завершальним та невід'ємним етапом кожного заняття була релаксаційна практика. Метою було навчання розслаблення різних частин тіла, зняття емоційної напруги, відновлення фізичних сил.

Інструкція: «Відчуйте опору під собою. Відчуйте підлогу під ногами, а через підлогу - зв'язок із землею. Відчуйте живіт. Зверніть увагу на те, як Ви дихаєте. Дихайте вільно і спокійно, дихайте приємно. Постарайтеся розслабитися, зняти стрес, так ніби Ви хочете подрімати.

Почніть розслаблятися з плечей. Плечі стають важкими і теплими, плечі важкі і теплі. Руки розслаблені. Плечі розслаблені. Розслабте лікті, розслабте зап'ястя, розслабте руки, розслабте долоні, кожен палець на руках. Ваші долоні стають важкими і теплими. Ваші долоні важкі і теплі. Дихання вільне і рівне.

Тепло в животі. Тепло передається ногам. Верхня частина ніг розслабляється. Коліна розслабляються, ноги і ступні розслабляються, ступні стають важкими і теплими, ступні важкі і теплі. Відчуйте п'яти, відчуйте пальці ніг. Ноги розслаблені.

Тепер зверніть увагу на спину. Відчуйте, як розслабляються Ваші сідниці. Відчуйте хребет. Розслабляється середина спини. Розслабляється шия, потилиця. Розслабляється вся голова. Розслабляються тім'я та скроні, розслабляється обличчя. Відчуйте щоки. Відчуйте вилиці і підборіддя. Нижня щелепа стає важкою. Голова стає теплою, ніс і очі розслабляються. Повіки важкі, очі розслаблені. Спостерігайте за своїм диханням: вдих-видих, вдих-видих. Скажіть собі: я відпочиваю.

Спробуйте уявити себе на лузі. Над вами чисте блакитне небо. Ви лежите у високій траві і дивитеся на небо. Навколо запахи квітів, дзижчать комахи, кружляють метелики. Ви відпочиваєте, Ви чуєте звуки лугу, Ви відчуваєте енергію землі. Сяє яскраве сонце, теплі промені торкаються вашого обличчя, ваших рук, тепло розливається по всьому тілу. Кожна клітина вашого тіла наповнюється енергією і оновлюється. Відпустіть свою уяву, спостерігайте, як енергія землі з'єднується з енергією неба всередині вас. Відчуйте, як у Вас поєднуються енергії землі, повітря і сонця.

Відчуйте місце в своєму тілі, де енергія землі зустрічається з енергією неба.

Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан - він додасть Вам сил та енергії. Він буде супроводжувати Вас. Ви завжди можете до нього повертатися.

Коли будете готові, попрощайтеся з уявленням. На рахунок від 5 до 1 відкривайте очі, але ваші відчуття залишаться з Вами. 5, 4, 3, 2, 1 - стисніть руки в кулаки, сильно потягніться вперед і вгору та повільно відкрийте очі.

Повернувшись, притисніть руки до того місця на тілі, де у Вас з'єдналися різні енергії. Що це за місце?».

Після виконання даної вправи ми пропонуємо учасникам намалювати та обговорити побачене, а також власні почуття та переживання. Ми пропонували

учасникам намалювати все, що вони запам’ятали із уявлення. На цьому друге заняття завершувалося.

Заняття 3: Вправа «Сусід зліва, сусід справа»

На початку третього заняття проводилася вправа криголам: яка мала на меті знайомство з учасниками та створення позитивної атмосфери.

Згідно з інструкцією учасник, який тримає м’яч, має назвати імена своїх сусідів зліва і справа та їх якості, які вони згадували під час попередніх зустрічей. Потім він кидає м’яч будь-якому іншому члену групи, називаючи його ім’я. Той, хто отримав м’яч, повинен знову назвати своїх сусідів справа і зліва, їх основні якості і передати м’яч іншому, назвавши його ім’я, і так далі.

Дана вправа була орієнтована на те, що важливим елементом подолання особистісного відчуження в людей похилого віку є залученість до міжособитсіних стосунків та їх підтримання на якісному рівні, що передбачає знання фактів та якостей свого співрозмовника.

Динамічний танець «Бал життя». Для підтримання вільної атмосфери взаємодії, нами була використана наступна вправа: динамічний танець «Бал життя». Вона мала на меті зняти фізичну напругу та продовжити розвивати самовираження.

Для виконання вправи, для початку, потрібно було розслабитися під відповідну музику, а потім діяти згідно з інструкцією тренера:

«Давайте спробуємо здійснити уявну реінкарнацію. Спочатку розслабтеся.

Слухайте своє тіло. Відчуйте кожну його частинку, кожну клітинку. Постарайтеся зосередитися лише на своїх відчуттях у тілі. Відчуйте, як тіло поступово розслабляється. Рухи стають вільними. Зараз тіло таке тепле, таке м’яке, гнучке, що тепер може приймати будь-яку форму. Слухайте свої бажання. Тепер Ви можете все. Перетворитися в будь-яку істоту, наприклад, в дику тварину. Відчуйте, як ваше тіло поступово набуває форми, починає рухатися. Що це за істота? Тепер Ви володієте особливими навичками і якостями. Покажіть їх у танці. Ви можете вільно рухатися, імітувати звуки. Тепер Ви

бачите і сприймаєте світ усім своїм єством. На що схожий цей світ? Як Ви себе почуваєте зараз?. Продовжуйте рухатися, як ваше тіло говорить Вам.

Зверніть увагу, що поруч з вами є інші істоти. Встаньте в коло. У Вас є можливість пізнати всіх краще: дізнатися про щось особливе, а також відрекомендуватися. Можете запропонувати іншим учасникам потанцювати на нашому балу? Головне - підкреслити свою індивідуальність. Після цього учасникам пропонується знову зібратися в коло, адже прийшов час попрощатися з образами істот. На завершення потрібно згадати всі свої почуття і попрощатися із своїм уявленням».

Також формою звороного зв'язку може бути малюнок, у якому учасникам пропонується намалювати все, що запам'яталося під час уявляння. На малювання відводиться близько 10 хвилин, у кінці проводиться обговорення.

Таким чином, тренінгова програма була спрямована на зниження рівня негативних психоемоційних переживань; розвиток психологічних якостей, необхідних для подолання особистісного відчуження та підвищення соціальної активності людей похилого віку.

ВИСНОВКИ

Віковий період осіб похилого віку розглядається як період, в якому відбувається складна внутрішня робота, формування особами похилого віку цілісної картини свого життя, що включає переоцінку цінностей та підведення підсумків минулого життя, прийняття себе у минулому та сьогоденні, як на фізичному (старіння організму) рівні, так і в психічному плані. Період осіб похилого віку визначається як кризовий, що пов'язано з фізіологічним старінням, змінами соціального статусу, соціальних ролей та відмовою від життєвої експансії. Успішній адаптації осіб похилого віку сприяє міжособистісне спілкування. Головне завдання цього вікового періоду пошук нової ідентичності та сенсу життя. Мінімізувати втрату престижу після виходу на пенсію можуть нові захоплення та інтереси, неформальна освіта, волонтерська діяльність, яка допоможе заповнити вільний час, або часткова зайнятість, що забезпечить додатковий дохід.

Комплексний розгляд старіння передбачає, що воно є динамічним процесом, що задається біологічними характеристиками, суспільними обставинами соціального життя та суб'єктивними характеристиками, що ґрунтуються на власній інтерпретації суб'єктом соціального світу та відповідній самоідентифікації. Подібний міжпредметний розгляд старіння створює підґрунтя для інтеграції та акумуляції зусиль для вивчення старості та розробки і подальшого впровадження практичних програм соціально-психологічної допомоги людям похилого віку.

За результатами емпіричного дослідження зафіксовано наявність особистісного відчуження у людей похилого віку. Виявлено, що для переважної більшості людей похилого віку характерними є низька осмисленість життя, негативне самоставлення, низький рівнь задоволеності життям, небажання змінювати свій стиль життя, високий рівень відчуття самостності та відсутність бажань і можливостей щодо налагодження конструктивної взаємодії з іншими.

Констатовано, статистично значимі відмінності між жителями міста та сільської місцевості: соціальне включення жителів міста є меншим, ніж у жителів села, а рівень відчуженої самотності вищий у жителів міста, ніж у жителів села.

У процесі статистичної обробки даних було виділено ряд кореляційних зв'язків, який розкриває сутність, специфіку та особливості взаємозв'язків і взаємовпливів соціальних та психологічних чинників особистсіного відчуження: рівень суб'єктивного благополуччя позитивно корелює з інтересом до життя; рівень суб'єктивного переживання самотності позитивно корелює з відособленістю; дифузна самотність, яка відображала зниження соціальної відповідальності, позитивно корелює із відособленістю; відособленість позитивно корелює із тривожністю особистості; адаптивність обернено пов'язана із емоційним комфортом.

Побудовано факторну модель особистісного відчуження людей похилого віку, яка включає емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти особистісного відчуження. Емоційний компонент особистісного відчуження відображає емоційну частину особистісного відчуження людей похилого віку. Вона проявляється у зниженні емоційної комфортності, зниженні переживання власної значимості та затребуваності, підвищеному рівні тривожності, негативному ставленні до власного минулого, пригніченістю та дратівливістю. Когнітивний компонент особистісного відчуження людей похилого віку можна охарактеризувати через відсутність позитивного ставлення літньої людини до власного повсякденного життя, неможливість чітко та явно визначати життєві цілі, зниження соціальної активності та обмеження власної життєдіяльності. Поведінковий компонент особистісного відчуження знаходить своє відображення у поведінкових реакціях людей похилого віку: знижена здатність до адаптації, відособленість, пасивне примирення з життєвими невдачами, скорочення та обмеження кількості соціальних контактів, відсутність нових соціальних зв'язків та контактів.

Виявлено особливості впливу психологічних та соціальних чинників на особистісне відчуження людей похилого віку. Доведено, що людям похилого віку, яким притаманне особистісне відчуження властиві низька осмисленість життя, негативне самоставлення, низький рівень задоволеності життям, небажання змінювати свій стиль життя, високий рівень відчуття самотності та відсутність бажань і можливостей щодо налагодження конструктивної взаємодії з іншими. Доведено, що у людей похилого віку внаслідок переживання особистісного відчуження найбільше страждає емоційна сфера, тобто з'являються підвищений рівень тривожності, зниження загального фону настрою та емоційний дискомфорт. В емоційній сфері з'являються неконтрольовані посилення афективних реакцій (сильне нервове збудження зі схильністю до смутку, слізливості). Люди похилого віку переживають емоції, невідомі їм у попередніх періодах власної життєдіяльності.

Подолання особистісного відчуження людьми похилого віку є можливим за рахунок розробки та впровадження тренінгової програми«Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку». В основу тренінгової програми покладено оволодіння людьми похилого віку знаннями про особливості виникнення особистісного відчуження; методами рефлексивної оцінки власних емоційних станів, які супроводжують процес особистісного відчуження; вміннями та навичками, необхідними для подолання особистісного відчуження. За результатами впровадження тренінгової програми зафіксовано зниження особистісного відчуження у людей похилого віку, що пояснюється зменшенням показників самотності, відособленості і тривожності та підвищенням рівня суб'єктивного благополуччя, зростанням індексу життєвого задоволення, підвищенням адаптивності й емоційного комфорту.

Отже, зважаючи на встановлені науковцями психологічні ознаки похилого віку як періоду старості, на результати їхніх досліджень специфіки розвитку особистості в похилому віці і психологічної сутності міжособистісного спілкування осіб цього віку, можна стверджувати, що міжособистісне спілкування у похилому віці є своєрідним феноменом. Однак зміст його

висвітлено не повною мірою, недостатньо обґрунтовано його зв’язок з іншими компонентами психічної діяльності в похилому віці. Тому в подальшому дослідженні доцільно більш детально проаналізувати психологічні засади міжособистісного спілкування осіб похилого віку і побудувати модель такого спілкування, визначивши його компоненти, функції, механізми, чинники і закономірності.

Тому, перспективи подальших досліджень полягають у розробці та реалізації корекційно-розвивальної програми для людей похилого віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балдинюк О. Особливості соціальної роботи з людьми похилого віку. *Теорія і методика соціальної роботи*. 2018. № 1 С. 12-17.

2. Березіна О. О. Індивідуально-психологічні чинники особистісного розвитку в період геронтогенезу : автореф дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2022. 19 с.

3. Блінов О. А. Особливості організації проведення психологічного тренінгу. *Вісник Київського міжнародного університету. Психологічні науки*. 2018. Вип. 12. С. 9-23.

4. Бондарчук О. І. Модель психологічної підготовки керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2015. Т. 1. С. 33-42.

5. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Київ : Четверта хвиля, 2019. 256 с.

6. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 17-23.

7. Візнюк І. М. Особистісне відчуження як фактор виникнення іпохондричних розладів у людей похилого віку. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Педагогіка та психологія*2020. Вип. 1 (11). С. 258-261.

8. Гончаренко Ю. В. Життєві стратегії особистості: психологічний аналіз. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Психологічні науки. 2017. Вип. 1.2. С. 79-83.

9. Горбаль І. С. Соціально-психологічні аспекти суб’єктивної оцінки якості життя у пізній дорослості. *Психологічні проблеми сучасності* : матеріали IX наук.-практ. конф. студ. та молодих вчених (м. Львів, 29-31 берез. 2020 р.). Львів, 2020. Т. 1. С. 41-42.

10. Горецька О. В. Геронтопсихологія : навчальний посібник. Харків : Видавництво Іванченка І. С., 2017. 210 с.

11. Демографічні тенденції в Україні потребують комплексного підходу на державному рівні. Міністерство соціальної політики України. 29 січня 2018 р. URL: https://www.msp.gov.ua/news/14711.html.

12. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навч. посіб. Київ : Видавничий дім «Слово», 2019. 264 с.

13. Долинська Л. В. Співак Л. М. Геронтопсихологія : Практикум : хрестоматія. Київ : Каравела, 2022. 240 с.

14. Іванова Л. С. Філософсько-психологічний аспект феномену «відчуження» людини в соціально-економічних структурах. *Проблеми сучасної психології.* 2019. № 2. С. 65-69.

15. Кізіма В. В. Самотність як соціально-психологічна категорія. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. *Психологічні науки*. 2021. № 43 (67). С. 359-364.

16. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку :психологічні аспекти : монографія. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2015. 456 с.

17. Коломієць Л. І. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3 (7), вип. 7. С.59-69.

18. Коломієць Л. І. Психологічні аспекти проблеми розвитку професійної рефлексії майбутніх фахівців із соціальної роботи. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. *Педагогіка і психологія*. 2019. Вип. 59. С. 152-158.

19. Кононенко О. І., Аржаткіна В. І. Психологічна структура життєвих стратегій як основних складових спрямованості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2018. № 3 (2). С. 48-53.

20. Корнієнко І. О. Проблема опанування у ситуації високої тривожності. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Педагогіка та психологія.* 2015. Вип. 1 (1). С. 147-153.

21. Корнієнко І. О. Основні кореляти прийняття людиною власної старості. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Педагогіка та психологія,* 2017. Вип. 2. С. 235-238.

22. Кузікова С. Б. Стратегії саморозвитку в життєвій кризі особистості : ресурсний підхід. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика* : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 397-419.

23. Кухта М. П. Соціальний потенціал людей старшого віку в Україні : монографія. Київ : КНУКіМ, 2018. 304 с.

24. Лукашевич М. П., Семигіна Т. В. Соціальна робота (теорія і практика) : навчальний посібник. Київ : ІПК ДСЗУ, 2017. 341 с.

25. Магдисюк Л. І. Міжособистісне спілкування та його вплив на функціонування осіб пізньої зрілості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. Вип. 12. С. 153-159.

26. Магдисюк Л. І. Розробка та апробація авторської методики дослідження психологічної готовності до виходу на пенсію. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2015. № 3 (32). С. 248-256.

27. Магдисюк Л. І. Якість життя особистості в період виходу на пенсію. *Психологія : реальність і перспективи*. 2016. Вип. 8. С.131-136.

28. Магдисюк Л. І. Діагностика психологічної готовності до виходу на пенсію осіб пізньої зрілості. *Наука і освіта*. 2016. Т. 6, вип. 2–3. С. 144-149.

29. Магдисюк Л. І. Програма розвитку психологічної готовності особистості до виходу на пенсію. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні.* 2015. Т. 1. С. 36-46.

30. Максименко С. Д. Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*. 2016. № 1. С. 11-17.

31. Мартинюк І. А. Психологічна допомога людям похилого віку або практикум з геронтології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2017. № 1. С. 32-38.

32. Мельник Ю. В. Тренінг Організація життєвого простору в умовах невизначеності» як інструмент корекції неоптимальних стратегій організації способу життя особистості в умовах невизначеності. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. VII, вип. 44. С. 136-146.

33. Мельник Ю. В. Психологічна структура стратегій життєдіяльності особистості в умовах сучасності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2020. Вип. 2. С. 43-49.

34. Мельник Ю. В. Психологічні стратегії життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності : кваліфікаційна праця на правах рукопису. 2020. 312 с.

35. Овсяннікова Я. О., Довбій Т. Ю. Самооцінка та самотність: залежність і взаємозв'язок. *Психологічні науки.* 2021. № 58. С. 119-122.

36. Осадько О. Технології психологічного консультування. Київ : Ред. загально-педагогічних газет, 2015. 128 с.

37. Паламарчук О. М. Інноваційна діяльність фахівців з соціальної роботи як чинник розвитку суспільства. *Молодий вчений*. 2017. Вип. 11 (51). С. 821-826.

38. Паламарчук О. М., Подорожний В. Г. Психологічні особливості формування образу старості в індивідуальній свідомості людей похилого віку. *Психологія свідомості : теорія і практика наукових досліджень*. 2017. С. 143-146.

39. Паламарчук О. М., Подорожний В. Г. Творча діяльність як засіб подолання особистісного відчуження людьми похилого віку. *Теорія і практика сучасної психології.* 2020. № 1. С. 88-92.

40. Панок В. Г., Зварич І. М., Чаплак Я. В., Чернописький О. М. Психологічне консультування : теорія та практика : навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2021. 272 с.

41. Піонтківська О. Г. Порівняльний аналіз підходів до визначення поняття соціальної активності людей похилого віку в Україні та далекому зарубіжжі. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 7, вип. 42. С. 173-181.

42. Подорожний В. Г. Використання тренінгових технологій у подоланні особистісного відчуження у людей похилого віку. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 1. С. 173-177.

43. Подорожний В. Г. Індивідуально-психологічні особливості соціальних можливостей людей похилого віку. *Теоретичні та практичні засади соціалізації людей похилого віку :* матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Миколаїв, 18-19 трав. 2017 р.). Миколаїв, 2017. С. 113-120.

44. Подорожний В. Г. Особливості використання психологічних технологій у подоланні особистісного відчуження людей похилого віку. *Актуальні проблеми сучасної науки та наукових досліджень :* матеріали наук.-практ. конф. молодих учених і студентів (м. Вінниця, 16–17 квіт. 2019 р.). Вінниця, 2019. С. 307-313.

45. Подорожний В. Г. Психологічний аналіз проблеми особистісного відчуження людей літнього віку. *Сучасні проблеми екологічної психології: Життєве середовище особистості у психологічному вимірі :* матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 18-19 трав. 2018 р.). Київ, 2018. С. 96-99.

46. Подорожний В. Г. Психологічний супровід освіти людей похилого віку. *Концептуальні засади розвитку освіти дорослих : світовий досвід, українські реалії і перспективи.* 2018. С. 461-467.

47. Подорожний В. Г. Психологічні особливості подолання самотності. *Вплив досягнень психологічних і педагогічних наук на розвиток сучасного суспільства*. 2019. С. 107-111.

48. Подорожний В. Г. Самотність як проблема людей похилого віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 65-69. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2018/14.pdf.

49. Подорожний В. Г. Старість як психологічний феномен. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки.* 2017. № 2 (18). С. 157-163.

50. Подорожний В.Г. Теоретико-методологічні підходи до вивчення феномену особистісного відчуження. *Realita a perspektívy vývoja spoločnosti:*

sociálne, psychologické a politické aspekty : Zbornik prispevkov z medzinarodna vedecko-prakticka konferencia (28-29 októbra 2016). Висока школа Данубіус. Сладковічево, 2016. С. 122-124.

51. Приходько В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції. *Вісник Львівського університету. Педагогіка.* 2015. Вип. 19, ч. 1. С. 182-188.

52. Рисинець Т. П., Потоцька І. С., Лойко Л. С. Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2016. Вип. 2.1. С. 69-73.

53. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс : навч. посіб. Київ : ВД «Професіонал», 2015. 649 с.

54. Чачко Н. А. Проблеми і труднощі соціально-психологічної адаптації людей літнього віку. Мукачево : МДУ, 2020.55 с.

55. Чухрій І. В. Психологічні особливості впливу негативних соціальних явищ на емоційні переживання особистості. *Актуальні проблеми психології.* 2016. Вип. 41, т. VII. С. 427-435.

56. Швалб Ю. М. Дослідження особистісних детермінант способу життя. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 7, № 42. С. 213-228.

57. Шевчук Н. Специфіка соціальної роботи з людьми похилого віку. Освіта регіону. №3, 2021. URL: http://www.social-science.com.ua/article/597.

58. Щудло С. А., Волович В. І. Адаптація соціальна. Велика українська енциклопедія. URL: https://vue.gov.ua/Адаптація соціальна.

59. Johnson J. K., Stewart A. L, Acree M. A community choir intervention to promote well-being among diverse older adults: Results from the Comunity of Voices trial. *Journals of Gerontology*. 2018. № 9. P. 56-64.

60. Podorozhnyi V. H. Empirical investigation of the personal alienation in the elderly. *The scientific heritage*. 2019. № 32. P. 43-47.

61. Psychosomatic Health as a Factor of Human Social Adaptation in Postmodern Society. *Editura Lumen.* 2020. Vol. 4, № 2. P. 118-130.

ДОДАТКИ

Додаток А

Критерії для незалежних вибірок

		Критерій рівності дисперсій Лівіня		t-критерій для рівності середніх						
				т	ст.св.	Знач. (двосторонн я)	Середня рівність	Середньоквадратична помилка різності	95% довіряльний інтервал для розмежування	
		F	значимість						нижня	верхня
Вік	Пропонуються рівні дисперсії	2,000	,161	,688	79	,493	,799	1,160	-1,511	3,108
	Не пропонуються рівні дисперсії			,824	23,531	418	,799	,969	-1,204	2,801

Звіт

Група дослідження	Соціальне включення	Шкала суб'єктивного переживання самот	Методика суб'єктивного відчуття самотн	Дифузна	Відчужена	Цілі життя	Результат життя	Шкала суб'єктивного благополуччя	Сума ІЖЗ	Інтерес До Життя	Послідовність у досягненні цілей	Загальний фон настрою	Особ Сам Ленність	Адаптивність	Емоц Ційний Комфорт	Комун Ікабельність	Тривожність

			ності	ості														
Відчуження соціальна і психологічне	Середнє	34,7	7,96	50,75	10,79	11,45	20,85	19,58	2,96	20,52	2,7	3,33	2,51	54,09	55,99	17,37	4,97	10,33
	N	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
	Стандартневідхилення	6,724	1,492	3,483	1,701	1,340	4,439	3,304	1,718	2,305	1,168	1,160	,975	5,757	16,734	5,325	1,923	1,735
Відчуження соціальне /суб'єктивне благополуччя	Середнє	34,21	6,36	38,43	9,07	5,86	29,00	20,93	6,86	23,79	5,93	3,21	6,00	53,57	115,57	14,5	7,93	3,86
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
	Стандартневідхилення	5,767	1,823	7,723	2,093	1,994	5,233	2,165	,864	3,906	1,439	1,122	,784	4,467	11,386	4,768	1,774	1,956
Соціальна включеність	Середнє	55,49							6,59	29,20			6,05					
	N	61							61	61			61					
	Стандартневідхи	5,697							1,521	5,458			1,146					

	лення																	
всього	Середнє	43,58	7,68	48,62	1,49	10,48	22,26	19,81	4,90	24,57	3,26	3,31	4,37	54,00	66,28	16,88	5,487	9,21
	N	142	81	81	81	81	81	81	142	142	81	81	142	81	81	81	81	81
	Стандартневідхилення	12,0666	1,6657	6,4555	1,8778	2,5795	5,5066	3,1667	2,4188	5,8033	1,7233	1,1477	2,0488	5,5334	27,6777	5,3188	2,1977	3,0288

Додаток Б

Критерії для незалежних вибірок

		Критерій рівності дисперсій Лівіня		t-критерій для рівності середніх						
				т	ст.св.	Знач. (двостороння)	Середня рівність	Середньо квадратична помилка різності	95% довіряльний інтервал для розмежування	
		F	значимість						нижня	верхня
Соціальне включення	Пропонуються рівні дисперсії	,610	,437	,252	79	,802	,487	1,932	-3,359	4,334
	Не пропонуються рівні дисперсії			,279	21,099	,783	,487	1,747	-3,144	4,118
Шкала суб'єктивного переживання самотності	Пропонуються рівні дисперсії	117	,733	3,506	79	,001	1,598	,456	,691	2,505
	Не пропонуються рівні дисперсії			3,072	16,826	,007	1,598	,520	,500	2,697
Методика суб'єктивного відчуття самотності	Пропонуються рівні дисперсії	26,814	,000	9,384	79	,000	12,318	1,313	9,705	14,930
	Не пропонуються рівні дисперсії			5,845	14,123	,000	12,318	2,108	7,801	16,834
Дифузна	Пропонуються рівні дисперсії	,158	,692	3,303	79	,001	1,720	,521	,683	2,756
	Не пропонуються рівні дисперсії			2,882	16,777	,010	1,720	,597	,459	2,980
Відчужена	Пропонуються рівні дисперсії	6,522	,013	12,958	79	,000	5,591	,431	4,732	6,449
	Не пропонуються рівні дисперсії			10,026	15,542	,000	5,591	,558	4,406	6,776

Результат життя	Пропонуються рівні дисперсії	2,629	109	-1,457	79	,149	-1,346	,924	-3,186	,493
	Не пропонуються рівні дисперсії			-1,909	27,449	,067	-1,346	,705	-2,793	,100
Шкала суб'єктивного благополуччя	Пропонуються рівні дисперсії	1,059	,306	-8,251	79	,000	-3,902	,473	-4,843	-2,961
	Не пропонуються рівні дисперсії			-12,500	38,199	,000	-3,902	,312	-4,534	-3,270
Сума ІЗЖ	Пропонуються рівні дисперсії	8,736	,004	-4,212	79	,000	-3,263	,775	-4,805	-1,721
	Не пропонуються рівні дисперсії			-3,018	14,945	,009	-3,263	1,081	-5,569	-,958
Інтерес до життя	Пропонуються рівні дисперсії	1,390	,242	-9,025	79	,000	-3,227	,358	-3,939	-2,515
	Не пропонуються рівні дисперсії			-7,866	16,761	,000	-3,227	,410	-4,094	-2,361
Послідовність у досягненні цілей	Пропонуються рівні дисперсії	,211	,647	,336	79	,737	,114	,339	-,561	,789
	Не пропонуються рівні дисперсії			344	19,267	,735	,114	,332	-,579	,807
Загальний фон настрою	Пропонуються рівні дисперсії	,552	460	-12,559	79	,000	-3,493	,278	-4,046	-2,939
	Не пропонуються рівні дисперсії			-14,484	22,290	,000	-3,493	,241	-3,992	-2,993
Обособленність	Пропонуються рівні дисперсії	6,562	0,12	,317	79	,752	,518	1,635	-2,737	3,773
	Не пропонуються рівні дисперсії			,374	23,042	,712	,518	1,386	-2,348	3,384

Адаптивність	Пропонуються рівні дисперсії	11,551	,001	-12,691	79	,000	-59,586	4,695	-68,932	-50,241
	Не пропонуються рівні дисперсії			-16,254	26,325	,000	-59,586	3,666	-67,117	-52,055
Емоційний комфорт	Пропонуються рівні дисперсії	1,254	,266	1,867	79	,066	2,873	1,539	-,1190	5,937
	Не пропонуються рівні дисперсії			2,008	20,389	,058	2,873	1,431	-,108	5,854
Комунікабельність	Пропонуються рівні дисперсії	,000	,997	-5,302	79	,000	-2,958	,558	-4,069	-1,848
	Не пропонуються рівні дисперсії			-5,590	19,924	,000	-2,958	,529	-4,063	-1,854
Тривожність	Пропонуються рівні дисперсії	,001	,978	12,417	79	,000	6,471	,521	5,434	7,509
	Не пропонуються рівні дисперсії			11,474	17,537	,000	6,471	,564	5,284	7,658